

**Manuel du
propriétaire**

**Numéro de
modèle**

16007306850

XT685

- Assemblage
- Fonctionnement
- Ajustements
- Pièces
- Garantie

ATTENTION :

Lire et
comprendre ce
manuel avant
d'utiliser
l'appareil

SPIRIT



Conserver pour référence future

TABLE DES MATIÈRES

Enregistrement du produit.....	3
Instructions de sécurité importantes	4
Instructions électrique importantes.....	6
Instructions de mise à la terre.....	7
Exigences en matière de localisation	9
Instructions d'assemblage.....	10
A propos de votre machine et de l'utilisation de l'application Spirit+.....	16
Fonctionnement du tapis roulant.....	18
Programme de fréquence cardiaque	29
Utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque (en option).....	31
Maintenance et entretien.....	32
Guide de diagnostic.....	37
Diagramme de la vue éclatée	38
Liste des pièces.....	39
Garantie limitée du fabricant.....	43

Merci d'avoir acheté notre produit, veuillez conserver ces instructions. N'effectuez pas ou n'essayez pas d'effectuer des personnalisations, des réglages, des réparations ou des entretiens qui ne sont pas décrits dans ce manuel.

SPIRIT

FÉLICITATIONS POUR VOTRE NOUVEAU TAPIS ROULANT

Nous vous remercions d'avoir acheté ce tapis roulant de qualité auprès de Dyaco Canada Inc. Votre nouveau tapis roulant a été fabriqué par l'un des principaux fabricants de matériel de conditionnement physique au monde et il est couvert par l'une des garanties les plus complètes qui soient. Par l'intermédiaire de votre détaillant, Dyaco Canada Inc. fera tout ce qui est en son pouvoir pour rendre votre expérience de propriétaire aussi agréable que possible pendant de nombreuses années. Le détaillant local où vous avez acheté ce tapis roulant est votre administrateur pour tous les besoins de garantie et de service. Sa responsabilité est de vous fournir les connaissances techniques et le personnel de service nécessaires pour que votre expérience soit plus éclairée et que les difficultés soient plus faciles à résoudre.

Veuillez prendre le temps d'enregistrer le nom du détaillant, son numéro de téléphone et la date d'achat ci-dessous afin de faciliter tout contact ultérieur. Nous apprécions votre soutien et nous nous souviendrons toujours que c'est grâce à vous que nous sommes en activité. Veuillez-vous rendre sur le site www.dyaco.ca/garantie et remplir le formulaire d'enregistrement de la garantie en ligne.

Bien à vous dans le domaine de la santé,
Dyaco Canada Inc.

Nom du détaillant _____

Numéro de téléphone du détaillant _____

Date d'achat _____

Enregistrement du produit

ENREGISTREZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE

Veuillez noter le numéro de série de ce produit de fitness dans l'espace prévu à cet effet.

Numéro de série _____

ENREGISTREZ VOTRE ACHAT

Veuillez nous rendre visite à l'adresse www.dyaco.ca/garantie pour enregistrer votre achat.

Instructions de sécurité importantes

AVERTISSEMENT - Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cet appareil.

DANGER - Pour réduire le risque d'électrocution, débrancher le tapis roulant de la prise électrique avant toute opération de nettoyage et/ou d'entretien.

AVERTISSEMENT - Pour réduire les risques de brûlure, d'incendie, d'électrocution ou de blessure, installer le tapis roulant sur une surface plane et horizontale, avec accès à une prise de courant de 120 volts, 15 ampères, reliée à la terre.

NE PAS UTILISER DE RALLONGE À MOINS QU'ELLE NE SOIT DE CALIBRE 14AWG OU SUPÉRIEUR, AVEC UNE SEULE PRISE À L'EXTRÉMITÉ. Le tapis roulant doit être le seul appareil dans le circuit électrique. NE PAS ESSAYER DE DÉSACTIVER LA PRISE DE TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INAPPROPRIÉS OU EN MODIFIANT DE QUELQUE MANIÈRE QUE CE SOIT LE CORDON D'ALIMENTATION. Un grave risque d'électrocution ou d'incendie peut résulter d'un mauvais fonctionnement de l'ordinateur.

- Le tapis roulant ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débrancher la prise lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou de retirer des pièces.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil sous une couverture ou un oreiller. Un échauffement excessif peut se produire et provoquer un incendie, une électrocution ou des blessures.
- Cet appareil d'exercice n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances.
- N'utilisez ce matériel que pour l'usage auquel il est destiné, tel qu'il est décrit dans le présent manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- N'utilisez jamais cet appareil si le cordon ou les fiches sont endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou a été endommagé, ou s'il est tombé dans l'eau. Renvoyez l'appareil à un centre de service pour qu'il soit examiné et réparé.
- Ne portez pas cet appareil par le cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme poignée.
- Tenir le cordon à l'écart des surfaces chauffées.
- Ne jamais faire fonctionner l'appareil lorsque les ouvertures d'air sont obstruées. Veillez à ce que les ouvertures d'air soient exemptes de peluches, de cheveux et d'autres éléments similaires.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objet dans une ouverture.
- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Ne pas faire fonctionner l'appareil dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré. Les étincelles produites par le moteur peuvent enflammer un environnement hautement gazeux.
- Ne branchez cet appareil que sur une prise de courant correctement mise à la terre. Voir les instructions de mise à la terre.
- L'appareil est destiné à un usage domestique.
- Pour débrancher l'appareil, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise de courant.
- N'utilisez pas l'appareil sur une moquette très rembourrée, pelucheuse ou à poils ras. La moquette et l'appareil risquent d'être endommagés.

- Avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'exercices, consultez un médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
- Gardez vos mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Les capteurs de pouls ne sont pas des appareils médicaux. Divers facteurs, dont les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont conçus uniquement comme des aides à l'exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.
- N'essayez pas d'utiliser votre équipement à d'autres fins que celles pour lesquelles il est prévu.
- Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation de votre équipement. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.
- Ne pas bloquer l'arrière du tapis roulant. Prévoir un espace d'au moins 3 1/2 pieds entre l'arrière du tapis roulant et tout objet fixe.
- Tenir les enfants à l'écart du tapis roulant. Il y a des points de pincement évidents et d'autres zones de prudence qui peuvent causer des dommages.
- Ne jamais faire fonctionner le tapis roulant si le cordon ou la fiche est endommagé. Si le tapis roulant ne fonctionne pas correctement, appelez votre détaillant.
- Utilisez les mains courantes mises à votre disposition, elles sont là pour votre sécurité.
- Le tapis roulant n'est pas un dispositif médical.

Veillez à lire et à respecter les restrictions de poids et les besoins en énergie de votre nouvelle machine. Dans le cas contraire, vous risquez de vous blesser gravement ou d'endommager votre machine.

Retirer le cordon d'attache après utilisation pour empêcher toute utilisation non autorisée du tapis roulant.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS - PENSEZ À LA SÉCURITÉ !

Instructions électriques importantes

ATTENTION!

Acheminer le cordon d'alimentation loin de toute partie mobile du tapis roulant, y compris le mécanisme d'élévation et les roues de transport.

Ne JAMAIS retirer un couvercle sans avoir d'abord débranché l'alimentation en courant alternatif. Si la tension varie de dix pour cent (10 %) ou plus, les performances du tapis roulant peuvent être affectées. De **telles conditions ne sont pas couvertes par la garantie**. Si vous pensez que la tension est basse, contactez votre compagnie d'électricité locale ou un électricien agréé pour effectuer les tests nécessaires.

Ne JAMAIS exposer ce tapis roulant à la pluie ou à l'humidité. Ce produit **n'est PAS** conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine ou d'un spa, ou dans tout autre environnement à forte humidité. La température de fonctionnement est comprise entre 5 et 48 degrés Celsius (40 et 120 degrés Fahrenheit) et l'humidité est de 95 % sans condensation (pas de formation de gouttes d'eau sur les surfaces).

Disjoncteurs : Éviter autant que possible les disjoncteurs AFCI/GFCI. Ces disjoncteurs peuvent se déclencher occasionnellement pendant l'exercice en raison des courants d'appel élevés de l'électronique d'entraînement et du moteur du tapis roulant. Ce problème concerne toutes les marques de tapis roulant.

De nouvelles lois dans votre région peuvent exiger ces disjoncteurs. Si vous disposez de ces disjoncteurs et de ces prises dans votre maison et que vous êtes confronté à des déclenchements intempestifs, vous devez vérifier si d'autres appareils sont branchés sur le même circuit. Les lampes fluorescentes à ballast électronique, les cafetières, les chauffages d'appoint et les sèche-cheveux sont autant d'exemples d'appareils susceptibles de provoquer des déclenchements.

Dans l'idéal, le tapis roulant devrait être le seul appareil branché sur le circuit.

Nos tapis roulants sont équipés de supprimeurs de surtension afin d'éviter les déclenchements intempestifs. Nous avons testé plusieurs disjoncteurs et prises AFCI/GFCI avec nos produits. Les marques que nous avons testées sont Eaton (série Cutler Hammer), Leviton (Smart lock pro) et Schneider Electric (série Canadian home). Ces disjoncteurs ne se déclenchent pas lors de nos tests, lorsqu'ils sont connectés à nos tapis roulant, tant qu'aucun autre appareil n'est branché sur le même circuit.

- **N'utilisez JAMAIS** cet appareil sans avoir lu et compris complètement les résultats de tout changement opérationnel que vous demandez à l'ordinateur.
- Il faut savoir que les changements de vitesse et d'inclinaison ne sont pas immédiats. Réglez le niveau de travail souhaité sur la console de l'ordinateur et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur obéira progressivement à la commande.
- N'utilisez JAMAIS votre appareil pendant un orage électrique. Des surtensions peuvent se produire dans votre alimentation électrique domestique et endommager les composants de l'appareil. Par mesure de précaution, débranchez l'appareil pendant un orage électrique.
- Soyez prudent lorsque vous participez à d'autres activités pendant que vous marchez sur votre appareil, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre et entraîner des blessures graves.

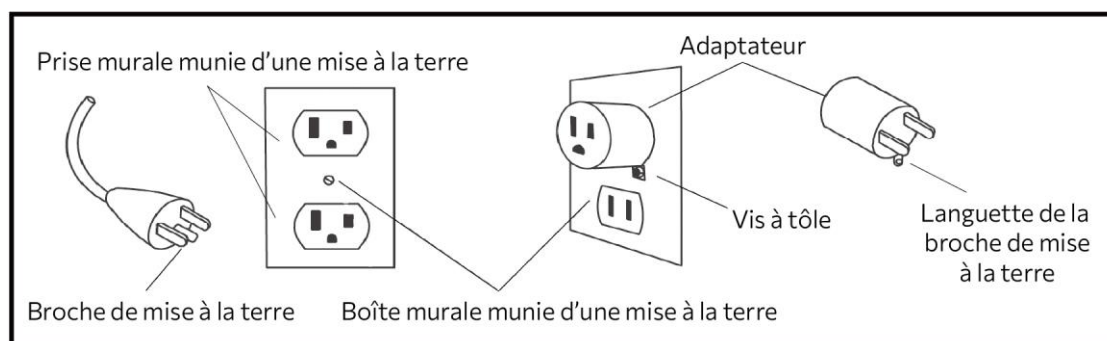
- N'exercez pas une pression excessive sur les touches de commande de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une faible pression du doigt.

Instructions de mise à la terre

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne du tapis roulant, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour le courant électrique, réduisant ainsi le risque d'électrocution. Ce produit est équipé d'un cordon muni d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise de courant appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.

DANGER - Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque d'électrocution. Vérifiez auprès d'un électricien ou d'un technicien qualifié si vous avez des doutes quant à la mise à la terre de l'appareil. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil si elle n'est pas adaptée à la prise de courant ; faites installer une prise de courant adéquate par un électricien qualifié.

Ce produit est destiné à être utilisé sur un circuit nominal de 120 volts et possède une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche illustrée ci-dessous. Un adaptateur temporaire ressemblant à l'adaptateur illustré ci-dessous peut être utilisé pour connecter cette fiche à une prise bipolaire comme indiqué ci-dessous si une prise de terre appropriée n'est pas disponible. L'adaptateur temporaire ne doit être utilisé que jusqu'à ce qu'une prise correctement mise à la terre (illustrée ci-dessous) puisse être installée par un électricien qualifié. La cosse rigide de couleur verte, ou autre, qui sort de l'adaptateur doit être reliée à une terre permanente telle qu'un couvercle de boîte de sortie correctement mis à la terre. Chaque fois que l'adaptateur est utilisé, il doit être maintenu en place par une vis métallique.



Cordon d'attache de sécurité

Un cordon d'attache de sécurité est fourni avec cet appareil. Il s'agit d'une conception simple qui doit être utilisée à tout moment. Il est destiné à assurer votre sécurité en cas de chute ou de recul trop important de la bande de roulement. En tirant sur ce cordon de sécurité, on arrête le mouvement de la bande de roulement.

A utiliser :

1. Placez la clé de sécurité sur la partie métallique oblongue de la tête de commande de la console. Sans cette clé, votre appareil ne pourra ni démarrer ni fonctionner.
2. Fixez solidement le clip en plastique sur votre vêtement afin d'assurer une bonne tenue.
Note : La clé est suffisamment puissante pour minimiser les arrêts accidentels et inattendus. Le clip doit être fixé solidement pour éviter qu'il ne se détache.
Familiarisez-vous avec sa fonction et ses limites. Le tapis roulant s'arrête, en fonction de la vitesse, en une ou deux étapes, chaque fois que la clé de sécurité est retirée de la console. Utiliser l'interrupteur Stop / Pause en fonctionnement normal.

AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

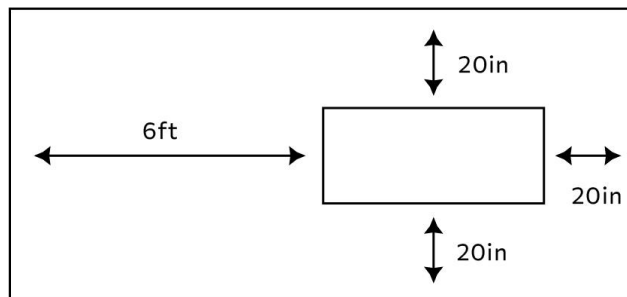
L'autocollant illustré ci-dessous a été placé sur le tapis roulant. Si l'autocollant est manquant ou illisible, veuillez appeler notre service clientèle au numéro gratuit 1-888-707-1880 pour commander un autocollant de remplacement.



Exigences en matière de localisation

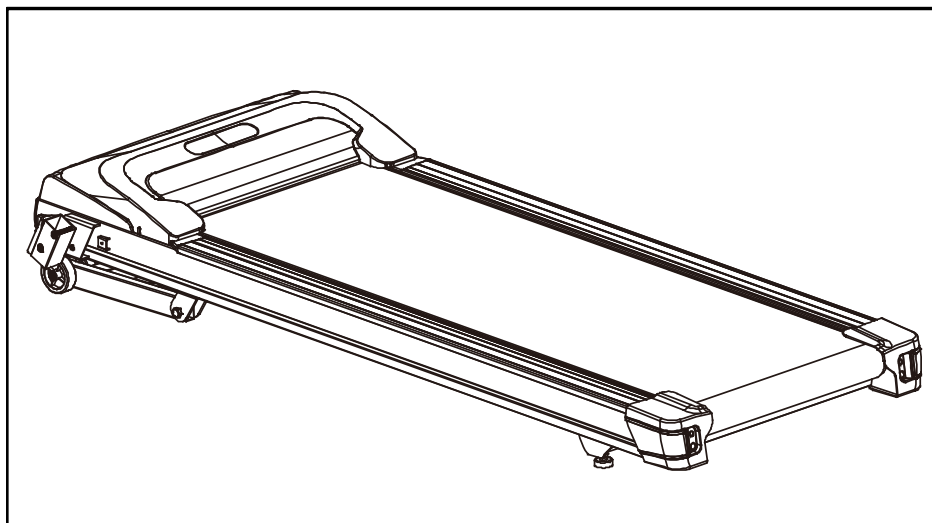
Après avoir assemblé votre tapis roulant, vous devez vous assurer que vous l'avez installé dans un endroit sûr.

- Nous vous recommandons de laisser une zone d'au moins 20 pouces à l'avant et sur les côtés de votre machine. C'est à l'avant de l'appareil que se trouve le moteur.
- Nous vous recommandons de laisser un espace d'au moins 1,5 m derrière le tapis roulant.
- Installez votre tapis roulant dans un endroit inaccessible aux enfants et aux animaux domestiques.
- La zone autour du tapis roulant doit toujours être exempte de meubles, d'appareils d'exercice et d'autres débris.
- N'installez pas votre tapis roulant sur une moquette très rembourrée, pelucheuse ou à poils longs.



PRÉ-ASSEMBLAGE

1. Coupez les sangles, puis soulevez la boîte au-dessus de l'appareil et déballez-la.
2. Retirez soigneusement toutes les pièces du carton et vérifiez qu'elles ne sont pas endommagées ou manquantes. Si des pièces sont endommagées ou manquantes, contactez immédiatement votre détaillant.
3. Repérez l'ensemble du matériel. Retirez d'abord les outils.
4. Pour éviter toute confusion, retirez la quincaillerie de chaque étape si nécessaire. Les numéros entre parenthèses (#) dans les instructions sont les numéros d'articles du plan d'assemblage à titre de référence.

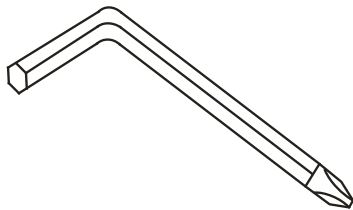


INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

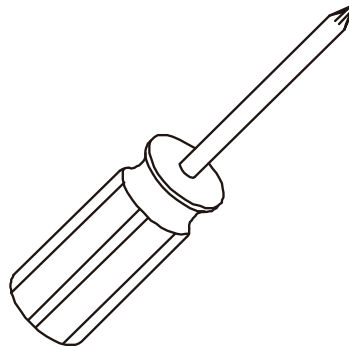
!ATTENTION : INSTRUCTIONS IMPORTANTES POUR LE DEBALLAGE. VEUILLEZ LES LIRE AVANT DE DEBALLER VOTRE TAPIS ROULANT !!!

Couper les bandes de cerclage à l'aide d'un cutter court (couteau rasoir) ; séparer le carton de celui qui se trouve en dessous en faisant levier sur les agrafes (le cas échéant). Tirez le carton sur les pièces du tapis roulant et localisez l'ensemble des accessoires. Le paquet de matériel est divisé en cinq sections : une section contenant les outils et quatre sections étiquetées étapes 1 à 4 qui contiennent le matériel nécessaire à l'assemblage de chaque étape. Les étapes d'assemblage ci-dessous sont numérotées de un à quatre et correspondent à la quincaillerie des sections numérotées de l'ensemble de quincaillerie. Ne retirez que le matériel correspondant à l'étape que vous êtes en train d'assembler afin d'éviter toute confusion. Retirer ensuite le tapis roulant du carton et le poser sur une surface plane.

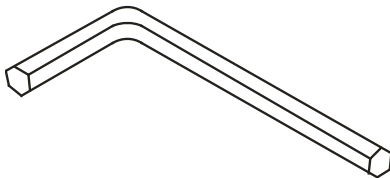
OUTILS D'ASSEMBLAGE



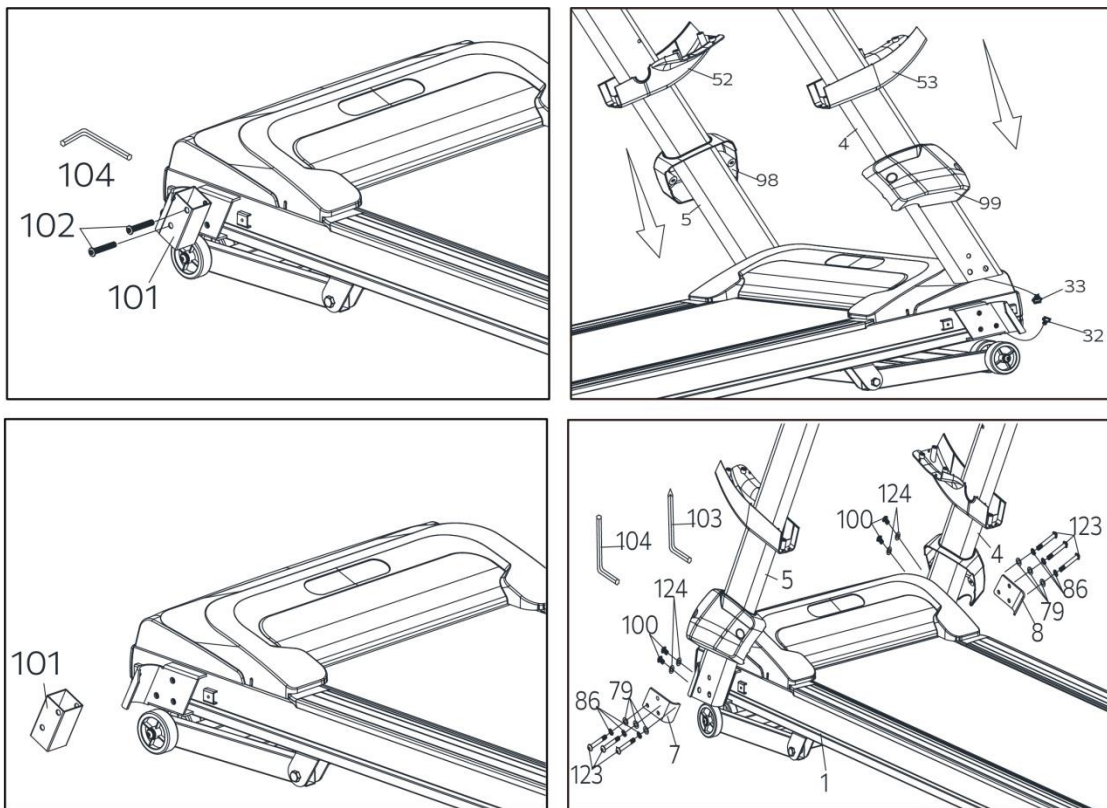
#103. Clé Allen M5 et tournevis cruciforme combinés



#126. Tournevis cruciforme



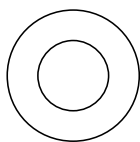
#104. Clé Allen M6



ÉTAPE 1

1. Retirez 4 **boulons à tête plate 3/8" × 2-1/4" (102)** à l'aide de la **clé Allen en L (104)**, puis retirez les 2 **stabilisateurs de plaque de fixation (101)** des deux côtés de l'appareil.
2. Installer les **montants droit et gauche (4, 5)** dans le **couvercle du montant (G, D) (52, 53)** et le **capuchon latéral du mât de la console (G et D) (98, 99)**. Connecter le **câble de l'ordinateur (33)** et le **câble de l'ordinateur (milieu) (32)**.
3. Insérez les **montants droit et gauche (4, 5)** sur le **cadre principal (1)** et utilisez une **clé Allen (104)** et un **tournevis à tête cruciforme (103)** pour serrer quatre **boulons à tête ronde 5/16" × 3/4" (100)** avec quatre **rondelles courbées Ø8 × 23 × 1,5T (124)**, puis continuez à utiliser la **clé Allen (104)** pour serrer les **goussets gauche et droit (7, 8)** avec six **boulons à tête ronde 3/8" × 2-1/2" (123)**, six **rondelles plates Ø3/8" × Ø19 × 1,5T (79)** et six **rondelles fendues Ø10 × 2,0T (86)**.

MATÉRIEL



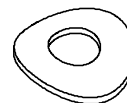
#79. 3/8" × 19 × 1,5T
Rondelle plate
(6 pièces)



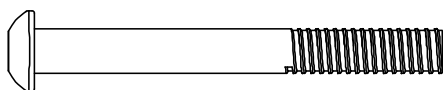
#86. Ø10 × 2,0T
Rondelle fendue
(6 pièces)



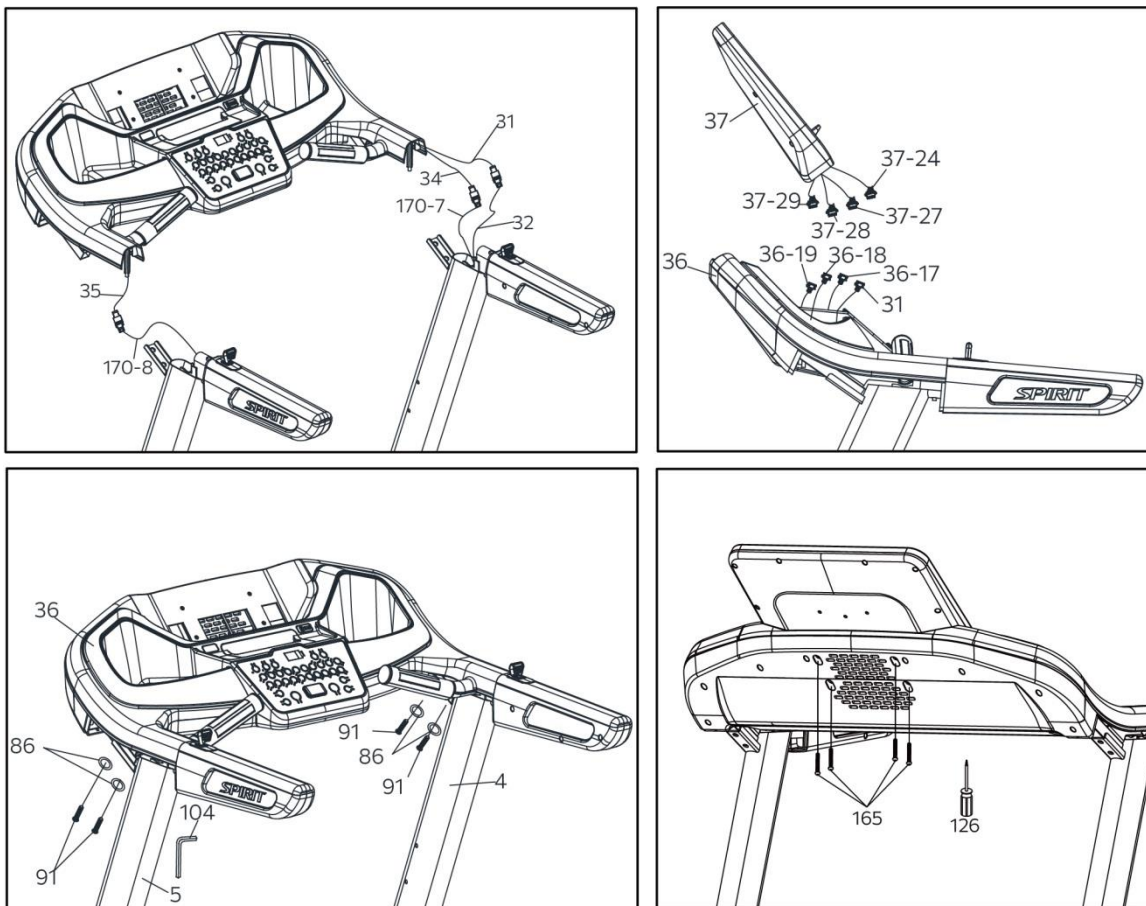
#100. 5/16" × 3/4".
Boulon à tête ronde
(4 pièces)



#124. Ø8 × 23 × 1,5T
Rondelle courbée
(4 pièces)



#123. 3/8" × 2-1/2"
Boulon à tête ronde (6 pièces)



ÉTAPE 2

1. Connectez le **câble de vitesse (170-7)** au **câble de vitesse (supérieur) (34)**. Connectez le **câble d'inclinaison (170-8)** au **câble d'inclinaison (supérieur) (35)**. Connectez le **câble d'ordinateur (milieu) (32)** et le **câble d'ordinateur (milieu-supérieur) (31)**.
2. Insérer l'**ensemble de la console (36)** dans les **montants droit et gauche (4) et (5)** et le fixer avec 4 **boulons à tête ronde 3/8" x 1-1/2" (91)** et 4 **rondelles fendues Ø 10 x 2,0T (86)** à l'aide de la **clé Allen (104)**.

REMARQUE : Ne pas serrer toutes les vis.

3. Connecter le **câble de l'ordinateur (37-24)** au **câble de l'ordinateur (milieu-supérieur) (31)** et connecter le **câble de connexion (37-27)** au **câble de connexion (36-17)** et connecter le **câble de connexion (supérieur) (37-28)** au **câble de connexion (inférieur) (36-18)** et connecter le **câble de connexion (rouge) (37-29)** au **câble de connexion (36-19)**.
4. Placer la **console (supérieure) (37)** sur la **console (inférieure) (36)** et utiliser le **tournevis cruciforme (126)** pour serrer 4 **vis à tête Phillips M5 x 45m (165)**.

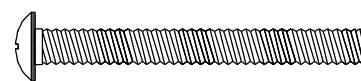
MATÉRIEL



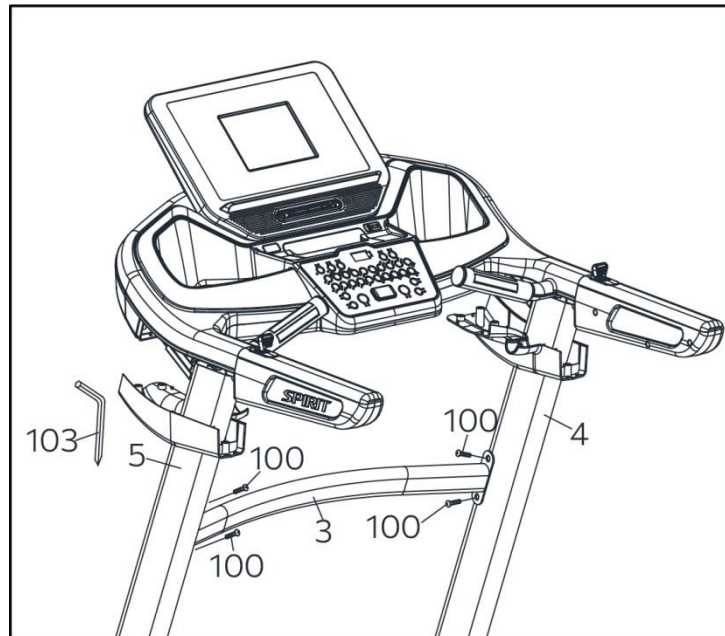
#86. Ø10 x 2.0T
Rondelle fendue
(4 pièces)



#91. Boulon de 3/8" x 1-1/2"
Boulon à tête ronde
(4 pièces)



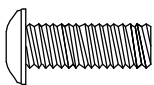
#165. M5 x 45L
Vis à tête Phillips (4 pièces)



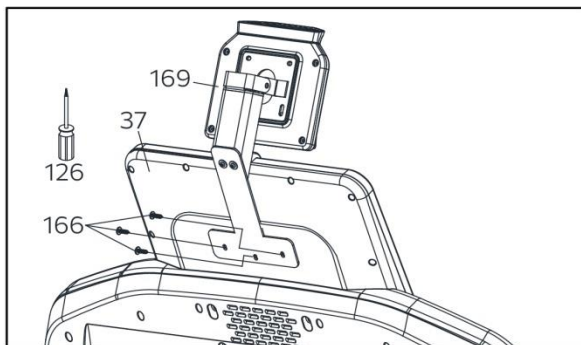
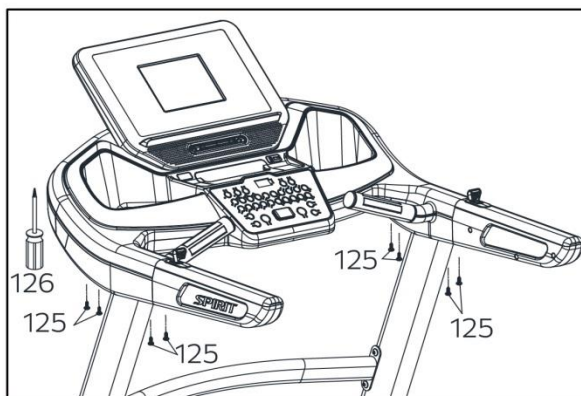
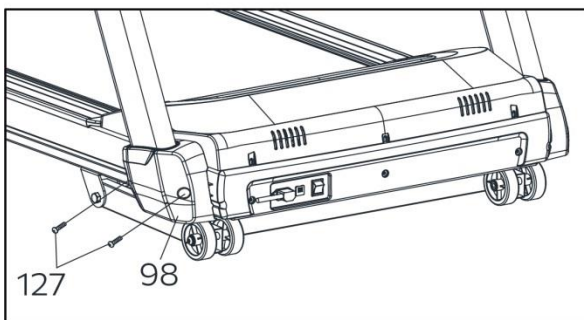
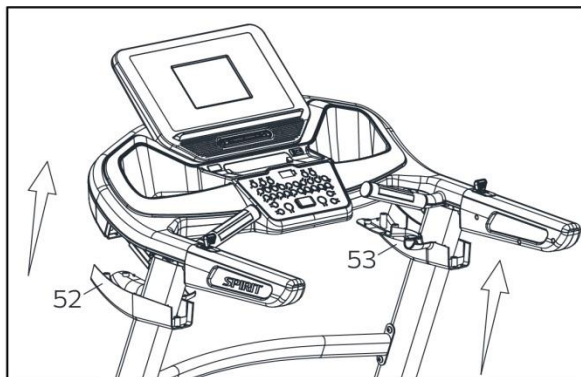
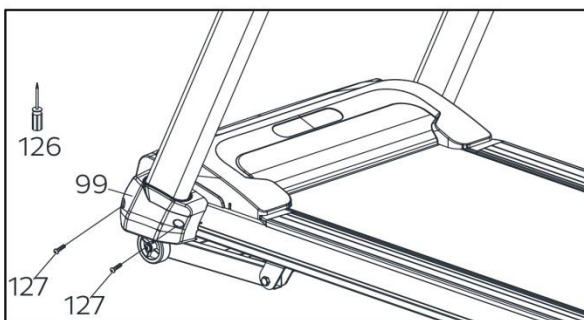
ÉTAPE 3

1. Installer la **barre de support (3)** entre les **montants (D, G) (4,5)** avec les 4 **boulons à tête ronde 5/16" × 3/4" (100)** à l'aide de la **clé Allen combinée (103)**.

MATÉRIEL



#100. Bouton de 5/16" × 3/4".
Boulon à tête ronde (4 pièces)

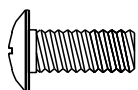


ÉTAPE 4

1. Installer les **capuchons latéraux du mât de la console (D) et (G), (99) et (98)**, sur le **cadre principal (1)** et les fixer avec 4 **vis à tête Phillips M5 × 10 mm (127)** à l'aide du **tournevis à tête Phillips (126)**.
2. Installer le **couvercle du montant (G) et (D), (52) et (53)**, sur les **montants droit et gauche (4) et (5)** et le **support de la console (6)** avec 8 **vis à tête Ø 3,5 × 16L (125)** à l'aide d'un **tournevis à tête cruciforme (126)**.
3. Placez le **support de tablette (169)** sur la **console (supérieure) (37)** et utilisez le **tournevis cruciforme (126)** pour serrer 3 **vis à tête Phillips M5 × 25 mm (166)**.

REMARQUE : Veuillez serrer toutes les vis une fois que tous les composants sont assemblés.

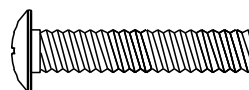
MATÉRIEL



#127. M5 × 10L
Vis à tête Phillips (4 pièces)



#125. 3,5 × 16L
Vis à tête (8 pièces)



#166. M5 × 25L
Vis à tête Phillips (3 pièces)

INSTRUCTIONS DE TRANSPORT

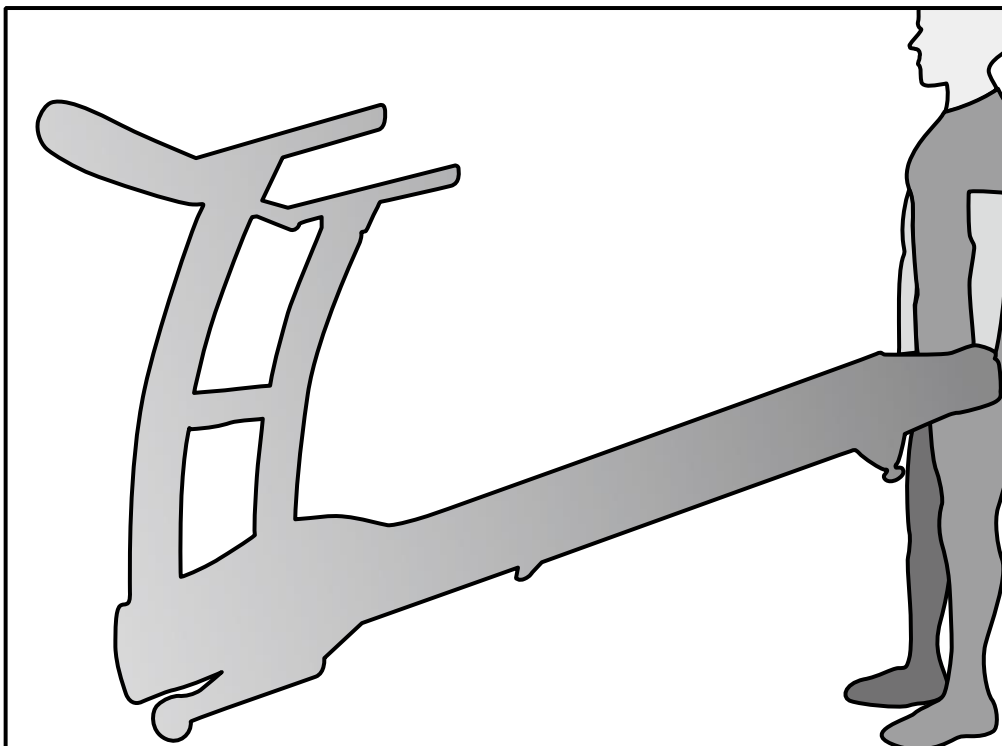
Avant de déplacer le tapis roulant, éteindre l'interrupteur situé devant le capot du moteur et débrancher le cordon d'alimentation.

Attention : Vous devez être capable de soulever 20 kg en toute sécurité pour lever et déplacer le tapis roulant.

Pour protéger le sol ou la moquette, placer un tapis sous le tapis roulant. Ne pas exposer le tapis roulant à la lumière directe du soleil.

Pour réduire le risque de blessure, faire preuve d'une extrême prudence en déplaçant le tapis roulant, ne pas essayer de déplacer le tapis roulant sur une surface irrégulière.

Soulever avec précaution le tapis roulant au niveau de la zone des rouleaux arrière, saisir les deux capuchons d'extrémité et faire rouler le tapis roulant.



À PROPOS DE VOTRE TAPIS ROULANT

Soyez toujours prudent et attentif lorsque vous utilisez votre tapis roulant. Suivez les instructions de ce manuel pour assurer le fonctionnement et l'entretien de votre tapis roulant en toute sécurité.

Votre nouveau tapis roulant Spirit Fitness est équipé de la connectivité Bluetooth pour vous permettre d'accéder aux expériences d'entraînement les plus avancées. Suivez les instructions ci-dessous pour en savoir plus sur l'utilisation optimale des capacités Bluetooth.

Le téléchargement de l'application Spirit+ permet de débloquent davantage de fonctionnalités, telles que le suivi des séances d'entraînement et le partage des données via Google Fit et Apple Fitness.

Il vous suffit de rechercher "Spirit+" dans l'app store de votre smartphone ou de votre tablette ou de scanner le code QR ci-dessous.

Saviez-vous que vous pouviez personnaliser votre expérience avec votre nouveau tapis roulant ? Créez un profil et enregistrez des programmes d'entraînement personnalisés en suivant les instructions ci-dessous.

UTILISATION DE L'APPLICATION SPIRIT+

Afin de vous aider à atteindre vos objectifs d'exercice, votre nouveau tapis roulant est équipé d'un émetteur-récepteur Bluetooth® qui lui permet d'interagir avec certains téléphones ou tablettes via l'application Spirit+. Il vous suffit de télécharger l'application gratuite Spirit+ sur l'Apple Store ou Google Play, puis de suivre les instructions de l'application pour la synchroniser avec votre tapis roulant.

Appuyez sur le bouton "DISPLAY" de l'APP pour afficher les données de la séance d'entraînement en cours. Lorsque votre exercice est terminé, choisissez "END & SAVE WORKOUT" pour enregistrer les données de l'entraînement. L'application Spirit + vous permet également de synchroniser vos données d'entraînement avec l'un des nombreux sites de fitness en nuage que nous prenons en charge : Apple Health, Google Fit, MapMyFitness ou Fitbit, et bien d'autres encore à venir.

1. Téléchargez l'application en scannant le code QR à droite.
2. Ouvrez l'application sur votre appareil (téléphone ou tablette) et assurez-vous que le Bluetooth® est activé sur votre appareil (téléphone ou tablette).
3. Dans l'application, cliquez sur l'icône Bluetooth® pour rechercher votre équipement Spirit +.
4. Dans la liste des résultats de l'analyse Bluetooth®, sélectionnez le tapis roulant à connecter. Lorsque l'application et l'équipement sont synchronisés, l'icône Bluetooth® s'allume sur l'écran de la console de l'équipement. Cliquez sur "DISPLAY", vous pouvez maintenant commencer à utiliser votre Spirit + App.
5. Une fois l'exercice terminé, choisissez "END & SAVE WORKOUT" pour enregistrer les données de l'entraînement. Vous serez invité à synchroniser vos données avec chaque site de cloud fitness disponible. Veuillez noter que vous devrez télécharger l'application de fitness compatible applicable, telle que Apple Health, Google Fit, MapMyFitness, Fitbit, etc. pour que l'icône soit active et disponible.

Remarque : votre appareil doit fonctionner avec un système d'exploitation minimum IOS 13.1 ou Android 8.0 pour que l'application Spirit + fonctionne correctement.

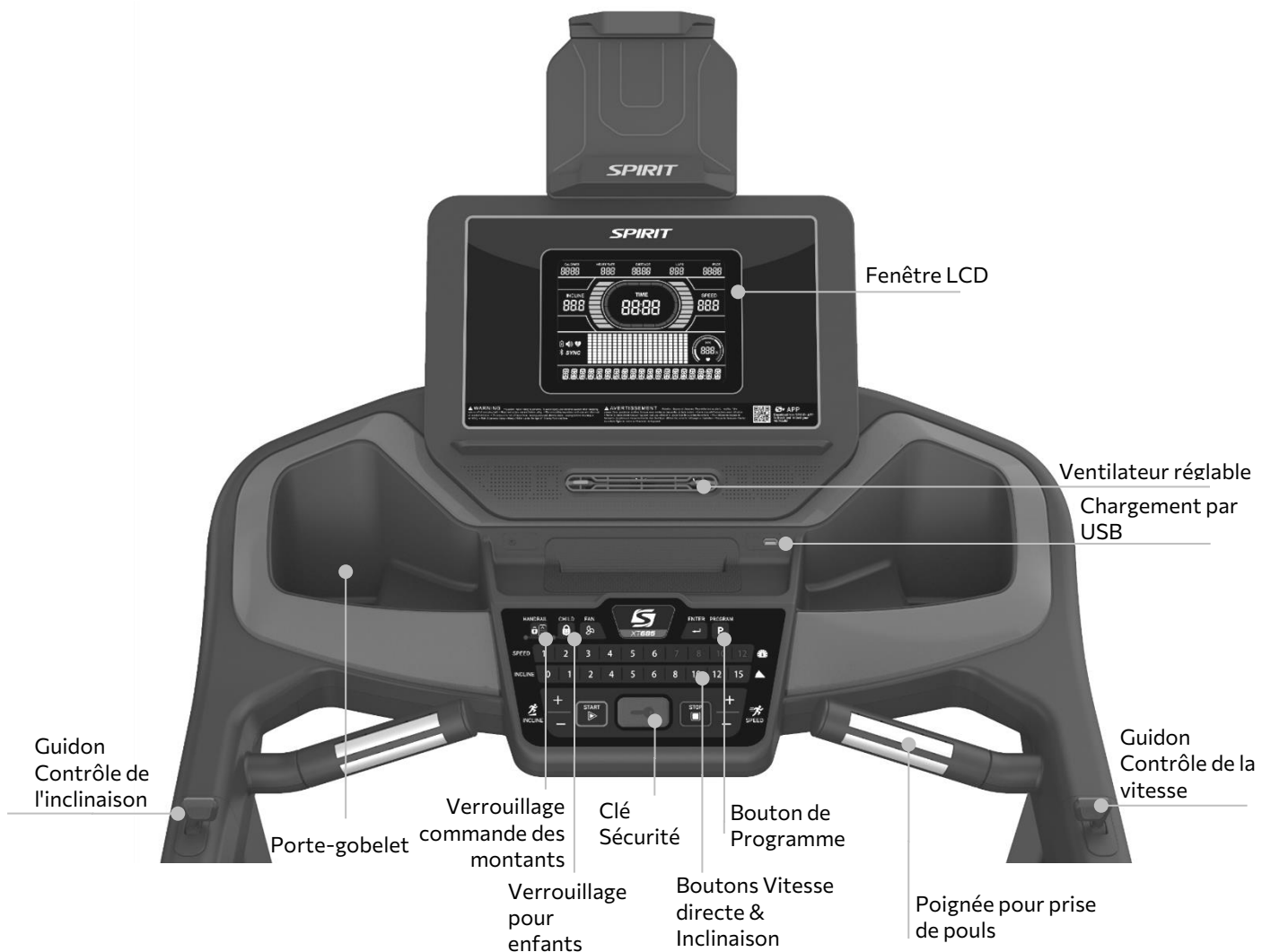
L'appareil d'entraînement peut également lire de la musique sans fil via Bluetooth®. Activez la fonction Bluetooth® de votre téléphone portable ou de votre tablette. Recherchez le nom "Bt-speaker" dans le menu Bluetooth® de votre appareil. Appuyez sur pour vous connecter. Votre appareil peut maintenant transmettre de la musique à l'équipement d'entraînement.

L'icône  s'allume et la fréquence cardiaque s'affiche lorsque la connexion à une ceinture cardiaque Bluetooth® est réussie. L'icône s'éteint lorsque la ceinture cardiaque Bluetooth® est déconnectée.



FONCTIONNEMENT DE VOTRE CONSOLE

SE FAMILIARISER AVEC LE PANNEAU DE CONTRÔLE



Mise sous tension

Mettre l'appareil sous tension en le branchant sur une prise murale appropriée, puis actionner l'interrupteur d'alimentation situé à l'avant du tapis roulant, sous le capot du moteur. S'assurer que la clé de sécurité est installée, car le tapis roulant ne se mettra pas en marche sans elle. Lorsqu'elle est mise sous tension pour la première fois, la console effectue un autotest interne. Pendant ce temps, tous les voyants s'allument. Lorsque les voyants s'éteignent, la fenêtre de message affiche la version du logiciel (par exemple : VER 1.0) et la fenêtre de distance affiche un relevé de l'odomètre.

Le compteur kilométrique indique le nombre de kilomètres virtuels parcourus par le tapis roulant. La fenêtre Temps affiche le nombre d'heures d'utilisation du tapis roulant. Le compteur kilométrique et l'heure ne restent affichés que quelques secondes, puis la console passe à l'affichage de démarrage. L'écran matriciel fait défiler les différents profils d'entraînement et la fenêtre de message fait défiler le message de démarrage. Vous pouvez maintenant commencer à utiliser la console.

Démarrage rapide

1. Appuyez et relâchez la **touche Start** pour réveiller l'écran (s'il n'est pas déjà allumé).
Remarque : l'installation de la clé d'attache réveillera également la console.
2. Appuyez et relâchez la **touche Start** pour commencer le mouvement de la bande, à 0,5 mph, puis réglez à la vitesse souhaitée à l'aide des touches **Speed + / -** ou **Fast/Slow** (console ou main courante). Vous pouvez également choisir le niveau de vitesse souhaité en appuyant sur les touches 1 à 12 de la console.
3. Pour régler la vitesse, appuyez sur les **touches Speed + / -** (boutons de la console ou du guidon à distance) et maintenez-les enfoncées jusqu'à ce que vous atteigniez la vitesse souhaitée. Vous pouvez également régler la vitesse souhaitée en appuyant sur les touches 1 à 12 de la console.
4. Pour régler le niveau d'**inclinaison**, appuyez sur les **touches Incline Up/ Down** (boutons de la console ou du guidon à distance) et maintenez-les enfoncées pour obtenir l'inclinaison souhaitée. Vous pouvez également régler l'inclinaison souhaitée en appuyant sur les touches 0 à 15 de la console.
5. Pour arrêter la bande de roulement, appuyez et relâchez la touche **Stop**.

CARACTÉRISTIQUES

Commandes de vitesse et d'inclinaison au guidon

Le tapis roulant vous permet de modifier la vitesse et l'inclinaison à l'aide des commandes de vitesse et d'inclinaison situées sur le guidon. Vous pouvez également choisir de les désactiver si vous vous accrochez fréquemment à ces barres. Pour ce faire, il suffit d'appuyer sur le bouton de contrôle des mains courantes situé sur la console.

à côté du bouton de verrouillage des enfants. Lorsque le voyant est allumé, les commandes de vitesse et d'inclinaison du guidon sont désactivées. Cela vous permet d'utiliser toute la longueur des mains courantes sans craindre d'activer les commandes de vitesse ou d'inclinaison.

Boutons de vitesse directe et d'inclinaison

Vous pouvez régler rapidement la vitesse et l'inclinaison en appuyant sur les boutons de la console. Il suffit de choisir la vitesse et/ou le niveau d'inclinaison souhaités sur la console et le tapis roulant s'ajuste automatiquement à ce niveau. Cela permet de gagner du temps car il n'est pas nécessaire d'appuyer sur un bouton et de le maintenir enfoncé jusqu'à ce que la valeur souhaitée soit atteinte.

Console

La console affiche l'allure, les calories brûlées, le temps (écoulé ou décompté), la distance parcourue, le pouls, la vitesse, l'inclinaison, le nom du programme, le nombre de tours effectués et la durée du segment. Un graphique de profil de vitesse et d'inclinaison vous permet de voir l'effort fourni et le défi que représentent les segments à venir.

Pause / Stop / Preset

1. Lorsque le tapis roulant est en marche, la fonction de pause peut être utilisée en appuyant une fois sur la touche rouge **Stop**. Le tapis roulant décélère alors lentement jusqu'à l'arrêt. L'inclinaison passe à zéro pour cent. Les relevés de temps, de distance et de calories sont maintenus pendant que l'appareil est en mode pause. Après 5 minutes, l'écran se réinitialise et revient à l'écran de démarrage.
2. Pour reprendre l'exercice, en mode Pause, appuyez sur la touche **Start**. La vitesse et l'inclinaison reviendront à leurs réglages antérieurs.

Remarque : la pause est exécutée lorsque l'on appuie une fois sur la touche Stop. Si l'on appuie une deuxième fois sur la touche Stop, le programme se termine et un résumé de la séance d'entraînement s'affiche. Si l'on appuie une troisième fois sur la touche Stop, la console revient à l'écran du mode inactif (démarrage). Si la touche Stop est maintenue enfoncée pendant plus de 3 secondes, la console se réinitialise.

Verrouillage pour enfants

Votre machine est équipée d'une fonction de verrouillage enfant qui désactive les boutons de la console afin d'empêcher toute utilisation non autorisée. Pour l'activer, appuyez sur **Child Lock**, puis le voyant s'allume. Le tapis roulant sera en mode inactif et ne pourra pas être utilisé. Vous devez maintenir la touche **Child Lock** pendant 3 secondes pour la déverrouiller. Une fois que le voyant DEL s'est éteint, appuyer sur **START** pour faire fonctionner l'appareil.

Ventilateur intégré

La console comprend un ventilateur intégré pour vous aider à rester au frais. Pour activer le ventilateur, appuyez sur la touche située sur le côté gauche de la console.

Écran central matriciel

Vingt colonnes de cases (10 de haut) indiquent chaque segment d'une séance d'entraînement. Les cases indiquent uniquement un niveau approximatif (résistance) d'effort. Elles n'indiquent pas nécessairement une valeur spécifique, mais seulement un pourcentage approximatif permettant de comparer les niveaux d'intensité. En mode manuel, la fenêtre de la matrice de points de résistance établit un profil au fur et à mesure que les valeurs sont modifiées au cours de la séance d'entraînement.

Les profils de vitesse et d'inclinaison affichent la moitié du programme à la fois (10 colonnes). Ils défilent tous deux de droite à gauche.

Piste de 1/4 de mille

La piste d'un quart de mille (un tour) s'affiche autour de la fenêtre de la matrice de points. Le segment clignotant indique votre progression. Une fois le quart de mille (0,4 km) terminé, cette fonction recommence. La piste du tour se déplace dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Un compteur de tours est affiché dans la fenêtre de message pour vous permettre de contrôler la distance parcourue.

Inclinaison

- L'inclinaison peut être réglée à tout moment après le déplacement de la bande.
- Appuyez sur les touches +/- ou Up/Down (console ou main courante) et maintenez-les enfoncées pour atteindre le niveau d'effort souhaité. Vous pouvez également choisir une augmentation/diminution plus rapide en appuyant simplement sur le niveau souhaité sur la console.
- L'écran indique les pourcentages d'augmentation de l'inclinaison par incréments de 0,5 au fur et à mesure que les réglages sont effectués.
- L'inclinaison revient à zéro si l'interrupteur principal ou la clé de sécurité n'est pas désactivé(e) alors que l'appareil est réglé sur une valeur plus élevée.

Affichage des calories

Affiche le nombre cumulé de calories brûlées à tout moment de la séance d'entraînement.

Remarque : il ne s'agit que d'un guide approximatif utilisé pour comparer différentes séances d'exercice et qui ne doit pas être utilisé à des fins médicales.

Caractéristique de la prise d'impulsion

La fenêtre Pouls (fréquence cardiaque) affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute pendant la séance d'entraînement. Vous devez utiliser les deux capteurs en acier inoxydable sur les poignées fixes pour que la ceinture thoracique de l'émetteur de fréquence cardiaque affiche votre pouls. La valeur du pouls s'affiche à chaque fois que l'écran supérieur reçoit un signal de pouls. Vous ne pouvez pas utiliser la fonction de prise de pouls pendant les programmes de fréquence cardiaque.

Note : Se référer aux consignes de sécurité importantes concernant l'utilisation de la poignée d'impulsion.

Chargement des appareils portables grâce au port USB

Chargez votre appareil pendant votre séance d'entraînement en utilisant le port USB de la console de l'appareil de fitness. Pour charger votre appareil électronique mobile, assurez-vous que l'appareil de fitness est sous tension.

Étape 1 : Connectez votre câble de charge USB (non fourni) au port d'alimentation USB et à votre appareil.

Étape 2 : Vérifiez que l'icône de votre appareil indique qu'il est en cours de chargement.

NOTE :

- Le câble de chargement USB n'est pas inclus, assurez-vous d'utiliser un câble de chargement USB compatible.
- Le port USB de la console est capable d'alimenter des dispositifs USB. Il fournit jusqu'à 5Vdc/1,0 ampère de puissance et répond aux normes USB 2.0. Vous ne pourrez pas enregistrer vos données d'entraînement sur une clé USB via ce port ; il est utilisé uniquement à des fins de chargement.



Profil du pourcentage de la fréquence cardiaque

L'écran LCD de la console affiche votre fréquence cardiaque actuelle chaque fois qu'un pouls est détecté. Le graphique, situé à droite de l'écran LCD, indique votre fréquence cardiaque actuelle en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale projetée, qui est déterminée par l'âge que vous avez entré pendant la phase de programmation de n'importe quel programme. La signification des couleurs du graphique est la suivante :

- **0-60% du maximum est blanc**
- **61-70% du maximum est bleu**
- **71-80% du maximum est vert**
- **81-90% du maximum est jaune**
- **91% ou plus est rouge**

PROGRAMMES INTRO

Programmation de la console

Chacun des programmes peut être personnalisé avec vos informations personnelles et modifié pour répondre à vos besoins. Certaines de ces informations sont nécessaires pour garantir l'exactitude des résultats.

On vous demandera votre âge et votre poids. La saisie de votre âge est nécessaire pendant les programmes de fréquence cardiaque pour garantir la zone de fréquence cardiaque cible prédite correcte. La saisie de votre poids permet de calculer un nombre de calories plus correct. Bien que nous ne puissions pas fournir un nombre exact de calories, nous souhaitons nous en rapprocher le plus possible.

NOTE SUR LA CALORIE : Les valeurs caloriques indiquées sur chaque appareil d'exercice, que ce soit dans une salle de sport ou à la maison, ne sont qu'une estimation et ont tendance à varier considérablement. Elles ne sont données qu'à titre indicatif pour suivre vos progrès d'une séance d'entraînement à l'autre.

Entrer dans un programme et modifier les réglages

Lorsque vous entrez dans un programme, en appuyant sur la touche **Programme**, puis sur la touche **Entrée**, vous avez la possibilité d'entrer vos paramètres. Si vous souhaitez vous entraîner sans entrer de nouveaux paramètres, il vous suffit d'appuyer sur la touche **Start**. Vous éviterez ainsi la programmation des données et commencerez directement votre séance d'entraînement. Si vous souhaitez modifier vos paramètres personnels, il vous suffit de suivre les instructions du centre de messages. Si vous démarrez un programme sans modifier les paramètres, les paramètres par défaut ou enregistrés seront utilisés.

REMARQUE : les paramètres par défaut de l'âge et du poids changent lorsque vous entrez un nouveau nombre. Ainsi, le dernier âge et le dernier poids entrés seront sauvegardés comme nouveaux paramètres par défaut. Si vous entrez votre âge et votre poids lors de votre première utilisation du tapis roulant, vous n'aurez pas à les entrer à chaque fois que vous vous entraînerez, à moins que votre âge ou votre poids ne change ou que quelqu'un d'autre n'entre un âge et un poids différents. Chaque programme préréglé a une vitesse et une inclinaison maximales qui s'affichent lorsqu'une séance d'entraînement est choisie. La vitesse et l'inclinaison maximales que le programme en question peut atteindre s'affichent dans le centre de messages.

PROGRAMMES - POUR SÉLECTIONNER ET DÉMARRER UN PROGRAMME

Le tapis roulant offre huit programmes préréglés en usine, deux programmes personnalisés définis par l'utilisateur, trois programmes cibles et un programme manuel. Chaque programme préréglé possède un niveau de vitesse maximale qui s'affiche lorsqu'une séance d'entraînement est choisie. La vitesse maximale atteinte par le programme en question est affichée dans la fenêtre Vitesse. Deux programmes utilisateur (**CUSTOM 1** et **CUSTOM 2**) sont également inclus pour les séances d'entraînement personnalisées.

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le programme souhaité (**Colline, Brûleur de graisse, Cardio, Force ou HIIT**). Appuyez sur **Enter** pour définir le programme. L'écran vous invite à suivre la programmation ou vous pouvez simplement appuyer sur **Start** pour commencer le programme avec les valeurs par défaut.
2. Si vous avez appuyé sur **Enter**, le **centre de messages fait** clignoter une valeur indiquant votre **âge** (35 par défaut). La saisie de votre âge correct affecte l'affichage du graphique de la fréquence cardiaque et les programmes de fréquence cardiaque. Utilisez les **touches + ou -** pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**. Votre âge détermine votre fréquence cardiaque maximale recommandée. L'affichage du graphique de la FC et les fonctions de fréquence cardiaque étant basés sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale, il est important d'entrer l'âge correct pour que ces fonctions fonctionnent correctement.
3. Le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre **poids corporel** (150 lbs/ 70kgs par défaut). La saisie du poids corporel correct aura une incidence sur le décompte des calories. Utilisez les **touches + ou -** pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**.

Remarque concernant l'affichage des calories : Aucun appareil d'entraînement ne peut vous donner un nombre exact de calories, car il y a trop de facteurs qui déterminent la dépense calorique exacte d'une personne donnée. Même si une personne a le même poids, le même âge et la même taille, sa consommation de calories peut être très différente de la vôtre. L'affichage des calories doit être utilisé comme référence uniquement pour suivre l'amélioration d'une séance d'entraînement à l'autre.

4. Le **centre de messages fait** clignoter une valeur indiquant le temps (la valeur par défaut est de 30 minutes).
Vous pouvez utiliser n'importe quelle touche + ou - pour régler l'heure. Après avoir effectué le réglage ou accepté la valeur par défaut, appuyez sur **Enter**. (Note : Vous pouvez appuyer sur start à tout moment pendant la programmation pour démarrer le programme).
5. Le **centre de messages fait** clignoter la vitesse maximale préréglée du programme sélectionné. Utilisez les **touches Speed + ou -** pour régler, puis appuyez sur **Enter**. Chaque programme comporte plusieurs changements de vitesse, ce qui vous permet de limiter la vitesse maximale que le programme peut atteindre.
6. Le **centre de messages fait** clignoter l'inclinaison maximale préréglée du programme sélectionné. Utilisez les **touches d'inclinaison + / -** pour régler, puis appuyez sur **Enter**. Vous avez maintenant fini de programmer les données et vous pouvez appuyer sur **Start** pour commencer votre séance d'entraînement ou sur **Stop** pour revenir à un niveau pour modifier les données entrées pendant la phase de programmation.

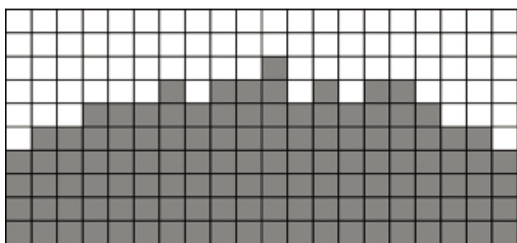
PROGRAMMES - PRÉRÉGLÉS

Le tapis roulant dispose de huit programmes différents conçus pour une grande variété d'entraînements. Six de ces programmes ont des profils de vitesse et d'inclinaison préréglés en usine ou permettent d'atteindre différents objectifs.

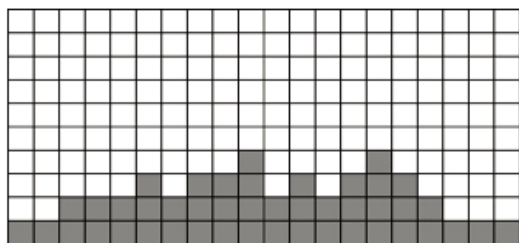
Colline

Ce programme suit une progression graduelle de type triangle ou pyramide, allant d'environ 10 % de l'effort maximal (le niveau que vous avez choisi avant de commencer ce programme) jusqu'à un effort maximal qui dure 10 % de la durée totale de l'entraînement, puis une régression graduelle de la résistance jusqu'à environ 10 % de l'effort maximal.

Inclinaison : L'élévation du pont est une progression plus graduelle et plus soutenue. L'élévation maximale se situe au milieu de l'entraînement et dure 10 % de la durée.



Vitesse

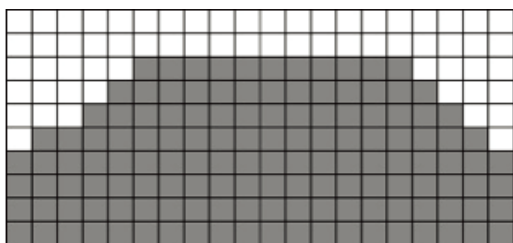


Inclinaison

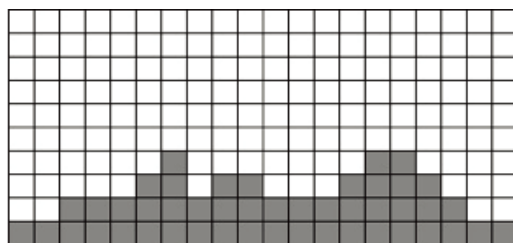
Brûler les graisses

Ce programme suit une progression rapide jusqu'au niveau de vitesse maximum (par défaut ou défini par l'utilisateur) qui est maintenu pendant les 2/3 de la séance d'entraînement. Ce programme met à l'épreuve votre capacité à maintenir votre niveau d'énergie pendant une période prolongée.

Inclinaison : L'élévation de la plate-forme est une progression rapide et soutenue jusqu'à la valeur maximale (par défaut ou saisie par l'utilisateur) pendant 90 % de la durée de l'entraînement.



Vitesse

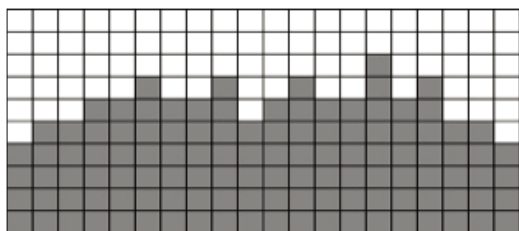


Inclinaison

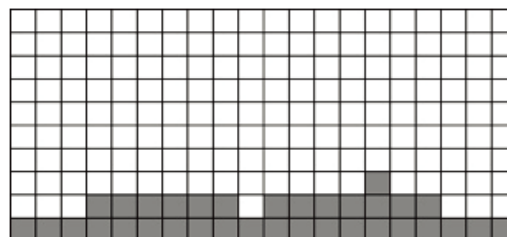
Cardio

Ce programme présente une progression rapide jusqu'à un niveau de vitesse proche du maximum (niveau par défaut ou défini par l'utilisateur). Il comporte de légères fluctuations vers le haut et vers le bas pour permettre à votre rythme cardiaque de s'élever, puis de récupérer à plusieurs reprises, avant d'entamer une rapide phase de récupération. Cela permet de renforcer le muscle cardiaque et d'augmenter le flux sanguin et la capacité pulmonaire.

Inclinaison : L'élévation dans ce programme est modérée. Il y a plusieurs pics d'élévation à différents moments de l'entraînement.



Vitesse

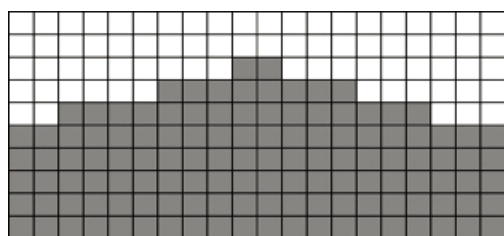


Inclinaison

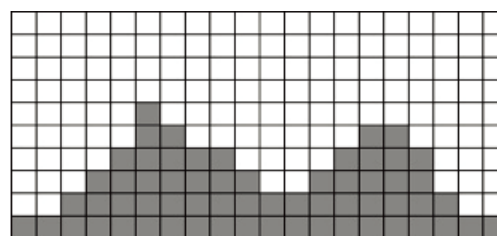
La force

Ce programme comporte une progression graduelle de la vitesse jusqu'à 100 % de l'effort maximal qui est maintenu pendant 25 % de la durée de la séance d'entraînement. Cela permet de développer la force et l'endurance musculaire du bas du corps et des fessiers. Une brève période de récupération suit.

Inclinaison : Il y a une montée rapide jusqu'à une élévation modérée et soutenue qui dure la majeure partie de la durée de l'entraînement.



Vitesse

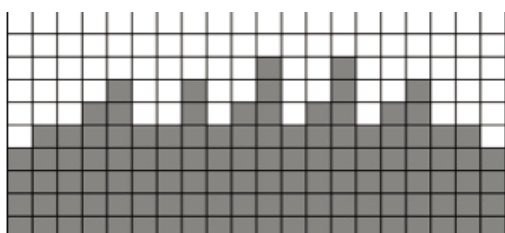


Inclinaison

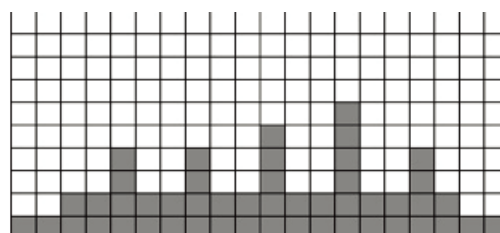
HIIT

Le programme HIIT vous fait passer par des niveaux d'intensité élevés suivis de périodes de faible intensité. Ce programme augmente votre endurance en épuisant votre niveau d'oxygène, suivi de périodes de récupération pour reconstituer l'oxygène. Votre système cardiovasculaire est ainsi programmé pour utiliser l'oxygène plus efficacement. Ce programme oblige également votre corps à devenir plus efficace grâce à des pics de fréquence cardiaque entre les périodes de récupération. Cela facilite la récupération de la fréquence cardiaque après des activités intenses.

Inclinaison : Ce programme est similaire au profil de vitesse, mais avec des segments (colonnes) différents, ce qui signifie que tous les muscles des membres inférieurs seront sollicités de la même manière tout au long du programme. L'inclinaison alterne entre 25 et 65 % de l'élévation maximale.



Vitesse



Inclinaison

Fusion

Résistance : Ce programme vous fait passer par des niveaux élevés d'intensité de cardio et de force, suivis de périodes de récupération de faible intensité. Ce programme utilise et développe les fibres musculaires à contraction rapide qui sont utilisées lors de l'exécution de tâches intenses et de courte durée. Ces tâches épuisent votre niveau d'oxygène et font monter votre rythme cardiaque, suivies de périodes de récupération et de baisse du rythme cardiaque pour reconstituer l'oxygène. Votre système cardiovasculaire est programmé pour utiliser l'oxygène plus efficacement.

Inclinaison : Ce programme est similaire au profil de vitesse, mais avec des segments (colonnes) différents, ce qui signifie que tous les muscles des membres inférieurs seront sollicités de la même manière tout au long du programme. L'inclinaison alterne entre 25 et 65 % de l'élévation maximale.

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le programme FUSION. L'écran vous invite à suivre les étapes suivantes la programmation.
2. Le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre **âge** (35 par défaut). La saisie de votre âge correct affecte l'affichage du graphique de la fréquence cardiaque et les programmes de fréquence cardiaque. Utilisez les touches de **vitesse + ou -** pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**. Votre âge détermine votre fréquence cardiaque maximale recommandée. Comme l'affichage du graphique de la FC et les fonctions de fréquence cardiaque sont basés sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale, il est important d'entrer l'âge correct pour que ces fonctions fonctionnent correctement.
3. Le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre **poids corporel** (150 lbs/ 70 kgs par défaut). La saisie du poids corporel correct aura une incidence sur le décompte des calories. Utilisez les **touches + ou -** pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**.
Remarque : en moyenne, vous effectuerez 15 à 20 répétitions de l'exercice de musculation dans un intervalle de 0:30. En règle générale, plus l'intervalle est long, moins il faut de poids (haltères) et de vitesse (tapis roulant) ; utilisez les **touches + ou -** pour ajuster, puis appuyez sur **Entrée**.
4. Le centre de messages fait clignoter la vitesse maximale pré réglée du programme sélectionné. Utilisez les **touches + ou -** pour régler la **vitesse**, puis appuyez sur **Enter**. Chaque programme comporte plusieurs changements de vitesse, ce qui vous permet de limiter la vitesse maximale que le programme peut atteindre.
5. Le centre de messages fait clignoter l'inclinaison maximale pré réglée du programme sélectionné (1,0 %). Utilisez les **touches de vitesse + ou -** pour régler, puis appuyez sur **Enter**.
6. Le centre de messagerie clignote alors le nombre d'intervalles souhaités (10 par défaut ; vous pouvez sélectionner 10, 20 ou 30). Utilisez les **touches de vitesse + ou -** pour régler, puis appuyez sur **Enter**.
7. Le centre de messages fait clignoter la durée d'intervalle souhaitée (1:00 par défaut). La durée sélectionnée correspond à la durée des intervalles de cardio et de musculation.
8. Le centre de messages clignotera la durée de récupération souhaitée - le réglage par défaut est de 0:30 - après avoir terminé les intervalles de cardio et de musculation. Utilisez les **touches + ou -** pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**.
9. Vous avez maintenant terminé la programmation des données et vous pouvez appuyer sur **Start** pour commencer votre séance d'entraînement.

Programme 5K ou 10K

Les programmes 5K Run et 10K Run définissent automatiquement une distance cible pour votre entraînement (5 km et 10 km, respectivement). Lorsque le programme commence, la distance compte à rebours ; lorsqu'elle atteint zéro, le programme se termine. Le programme se termine lorsque la distance cible est atteinte.

*Veuillez noter que l'affichage de la vitesse est en MPH si la console n'est pas réglée sur les mesures métriques.

1. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner le programme 5K ou 10K. Appuyez sur **Enter** pour définir le programme. L'écran vous invite à effectuer la programmation ou vous pouvez simplement appuyer sur **Start** pour commencer le programme avec les valeurs par défaut.
2. Si vous avez appuyé sur **Enter**, le **centre de messages fait** clignoter une valeur indiquant votre **âge** (35 par défaut). Utilisez les **touches +** ou **-** pour ajuster la valeur, puis appuyez sur **Entrée**.
3. Le **centre de messages fait** clignoter une valeur indiquant votre **poids corporel** (150 lbs/ 70kgs par défaut). Utilisez les **touches +** ou **-** pour régler, puis appuyez sur **Enter**.
4. Le **centre de messages fait** clignoter une valeur indiquant la vitesse (la valeur par défaut est de 0,5 mph). Vous pouvez utiliser l'une des **touches +** ou **-** pour régler la vitesse. Après avoir effectué le réglage ou accepté la valeur par défaut, appuyez sur **Entrée**.
5. Vous avez maintenant fini de programmer les données et vous pouvez appuyer sur **Start** pour commencer votre séance d'entraînement ou sur **Stop** pour revenir à un niveau pour modifier les données entrées dans la phase de programmation.

Mode compte à rebours

Les programmes cibles permettent de définir un **objectif de durée, de distance ou de calories** pour votre séance d'entraînement. Lorsque le programme commence, l'élément cible compte à rebours ; lorsqu'il atteint zéro, le programme se termine.

1. Appuyez sur la **touche PROGRAM** pour sélectionner TARGET PROGRAM, puis appuyez sur **Enter**.
2. Appuyez sur la **touche PROGRAM** pour sélectionner le programme Objectif temps, Objectif distance ou Objectif calories. Appuyez sur **Enter** pour définir le programme. L'écran vous invite à suivre la programmation ou vous pouvez simplement appuyer sur **Start** pour commencer le programme avec les valeurs par défaut.
3. Si vous avez appuyé sur **Enter**, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre **âge** (35 par défaut). Utilisez les **touches +** ou **-** pour ajuster la valeur, puis appuyez sur **Entrée**.
4. Le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant votre **poids corporel** (150 lbs/ 70kgs par défaut). La saisie du poids corporel correct aura une incidence sur le décompte des calories. Utilisez les **touches +** ou **-** pour ajuster, puis appuyez sur **Enter**.
5. Dans le programme de durée cible, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant la **durée (la valeur par défaut est de 5 minutes)** Dans le programme de distance cible, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant la **distance** (la valeur par défaut est de 1,0 mile) Dans le programme de calories cibles, le centre de messages fait clignoter une valeur indiquant les calories (la valeur par défaut est de 300). Vous pouvez utiliser l'une des **touches +** ou **-** pour régler l'élément cible. Après avoir effectué le réglage ou accepté la valeur par défaut, appuyez sur **Enter**.
6. Vous avez maintenant terminé la programmation des données et vous pouvez appuyer sur **Start** pour commencer votre séance d'entraînement.

Programme d'entraînement personnalisé

1. Appuyez sur le bouton **PROGRAM** pour sélectionner CUSTOM PROGRAM, puis appuyez sur **Enter**.
2. Appuyez sur le bouton PROGRAM pour sélectionner **CUSTOM 1** ou **CUSTOM 2**, puis appuyez sur **Enter**. Notez que la partie de l'écran à matrice de points aura une seule rangée de segments en bas (à moins qu'il n'y ait un programme précédemment stocké).
3. Si un programme est enregistré sous le bouton pressé, il sera récupéré. Sinon, vous avez la possibilité de programmer votre prénom. La lettre "A" s'affiche et clignote dans la fenêtre de message. Pour la modifier, appuyez sur la **touche Speed +**, puis "B" s'affiche ; si vous appuyez sur la **touche Speed -**, la lettre "Z" s'affiche. Après avoir sélectionné la lettre appropriée, appuyez sur la touche Entrée. La lettre "A" s'affiche à nouveau et clignote. Répétez la procédure jusqu'à ce que toutes les lettres de votre prénom soient programmées (7 caractères maximum). Lorsque votre nom est affiché, appuyez sur **Stop** et il sera mémorisé sous **CUSTOM 1** ou **CUSTOM 2**.
4. Le centre de messages fait clignoter une valeur d'âge. Utilisez les **touches d'inclinaison +/- ou de vitesse +/-** pour effectuer le réglage. Appuyez sur Enter. Cette étape est indispensable pour continuer, même si l'âge n'est pas ajusté.
5. Le centre de messages fait clignoter une valeur de poids corporel. Saisissez votre poids et appuyez sur **Enter**.
6. Notez que l'horloge/le centre de messages clignote. Utilisez les **touches + / -** pour régler jusqu'à 30 minutes (si vous le souhaitez). Appuyez sur la touche **Entrée**. Cette opération est indispensable pour continuer, même si l'heure n'est pas réglée.
7. La première colonne (segment) clignote. A l'aide des **touches de vitesse +/-** ou des **touches d'accès direct**, réglez le niveau de vitesse sur l'effort souhaité pour le premier segment, puis appuyez sur **Enter**. La deuxième colonne clignote. Répétez le processus ci-dessus jusqu'à ce que tous les segments aient été programmés.
La première colonne clignote à nouveau. Il s'agit de la programmation de l'inclinaison. Répétez le processus ci-dessus pour programmer tous les segments pour l'inclinaison.

Remarque : dans un programme utilisateur, si vous modifiez la vitesse, toutes les vitesses des segments à partir de là seront également modifiées.

Exemples : Si vous augmentez votre vitesse actuelle de 1 mph (1,6 kmph), les vitesses des segments restants augmenteront de 1 mph (1,6 kmph). Si vous diminuez votre vitesse actuelle de 0,5 mph (0,8 kmph), les vitesses des segments restants diminueront de 0,5 mph (0,8 kmph), etc.

8. Appuyez sur le bouton **Start** pour commencer la séance d'entraînement et enregistrer le programme dans la mémoire.
9. L'image du profil sera redimensionnée pour tenir dans la fenêtre, mais les paramètres de vitesse et d'inclinaison resteront les mêmes que ceux programmés.

Fonctionnement du programme de fréquence cardiaque

Vous devez utiliser une ceinture thoracique sans fil pour utiliser le programme de fréquence cardiaque. Les programmes de fréquence cardiaque fonctionnent de la même manière, la seule différence étant que la **FC1 est réglée sur 55 %**, la **FC2 sur 65 %**, la **FC3 sur 75 %** et la **FC4 sur 85 %** de la fréquence cardiaque maximale. Ils sont programmés de la même manière. Pour lancer un programme de FC, suivez les instructions ci-dessous ou sélectionnez simplement le programme **FC 55 %, FC 65 %, FC 75 % ou FC 85 %**, puis appuyez sur le bouton Enter et suivez les instructions du **centre de messages**.

Après avoir sélectionné votre objectif de fréquence cardiaque, le programme s'efforce de vous maintenir à 3 ou 5 battements de cœur par minute de cette valeur. Suivez les instructions du **centre de messages** pour maintenir la valeur de fréquence cardiaque sélectionnée.

1. Appuyez sur la **TOUCHE DE PROGRAMMATION** pour sélectionner le PROGRAMME RH, puis appuyez sur la touche **ENTER**.
2. Appuyez sur la touche **PROGRAM** pour sélectionner la FC cible 55%, la FC cible 65%, la FC cible 75% ou la FC cible 85%, puis appuyez sur la touche **Enter**.
3. Le centre de messagerie vous demandera de saisir votre **âge**. Vous pouvez saisir votre âge à l'aide de la touche **Speed + ou -**, puis appuyez sur la touche **Enter** pour accepter la nouvelle valeur et passer à l'écran suivant.
4. Il vous est maintenant demandé d'entrer votre **poids**. Vous pouvez ajuster la valeur du poids à l'aide de la touche **Speed + ou -**, puis appuyez sur **Entrée** pour continuer.
5. L'étape suivante est l'heure. Vous pouvez ajuster l'heure à l'aide des **touches Speed + ou -** et appuyer sur **Enter** pour continuer.
6. Il vous est maintenant demandé de régler l'objectif de fréquence cardiaque. Il s'agit du niveau de fréquence cardiaque que vous vous efforcerez d'atteindre maintenir pendant le programme. Réglez le niveau à l'aide des **touches Speed + ou -**, puis appuyez sur Enter.

Remarque : La fréquence cardiaque qui s'affiche est basée sur le % que vous avez accepté à l'étape 1. Si vous modifiez ce il augmentera ou diminuera le % de l'étape 1.

7. Vous avez maintenant terminé de modifier les paramètres et vous pouvez commencer votre séance d'entraînement en appuyant sur la touche **Start**.

Vous pouvez également revenir en arrière et modifier vos paramètres en appuyant sur la touche **Entrée**.

Remarque : à tout moment pendant l'édition des données, vous pouvez appuyer sur la touche **Stop** pour revenir à l'écran précédent.

8. Si vous souhaitez augmenter ou diminuer la charge de travail à tout moment du programme, appuyez sur la **touche Incline + ou -** sur la console ou sur le guidon gauche. Cela vous permettra de modifier votre fréquence cardiaque cible à tout moment du programme.

PROGRAMME DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

La vieille devise "pas de douleur, pas de gain" est un mythe qui a été dépassé par les avantages d'une activité physique confortable. L'utilisation des cardiofréquencemètres a largement contribué à ce succès. En utilisant correctement un cardiofréquencemètre, de nombreuses personnes découvrent que leur choix habituel d'intensité d'exercice était soit trop élevé, soit trop faible, et que l'exercice est beaucoup plus agréable en maintenant leur fréquence cardiaque dans la plage de bénéfices souhaitée.

Pour déterminer la plage de bénéfices dans laquelle vous souhaitez vous entraîner, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Pour ce faire, vous pouvez utiliser la formule suivante : 220 moins votre âge. Vous obtiendrez ainsi la fréquence cardiaque maximale (FCM) d'une personne de votre âge. Pour déterminer la plage de fréquence cardiaque efficace pour des objectifs spécifiques, il vous suffit de calculer un pourcentage de votre FCM. Votre zone d'entraînement à la fréquence cardiaque est comprise entre 50 % et 90 % de votre fréquence cardiaque maximale. 60 % de votre FCM est la zone qui brûle les graisses, tandis que 80 % sert à renforcer le système cardiovasculaire. Cette zone de 60 % à 80 % est celle dans laquelle il faut rester pour en tirer le maximum de bénéfices.

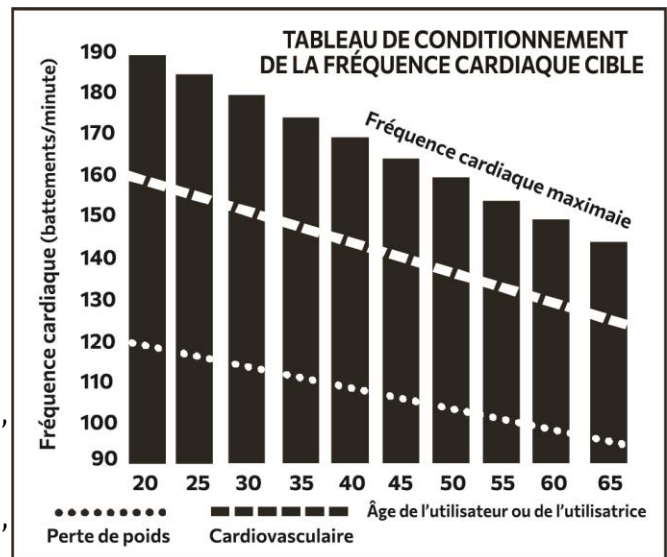
Pour une personne de 40 ans, la zone cible de fréquence cardiaque est calculée :

$220 - 40 = 180$ (fréquence cardiaque maximale)
 $180 \times .6 = 108$ battements par minute
(60% du maximum)
 $180 \times .8 = 144$ battements par minute
(80 % du maximum)

Ainsi, pour une personne de 40 ans, la zone d'entraînement serait la suivante 108 à 144 battements par minute.

Si vous entrez votre âge pendant la programmation, la console effectuera ce calcul automatiquement. La saisie de l'âge est utilisée pour les programmes de fréquence cardiaque. Après avoir calculé votre FCM, vous pouvez décider de l'objectif que vous souhaitez atteindre.

Les deux raisons ou objectifs les plus populaires de l'exercice physique sont la forme cardiovasculaire (entraînement du cœur et des poumons) et le contrôle du poids. Les colonnes noires du tableau ci-dessus représentent la FCM d'une personne dont l'âge est indiqué au bas de chaque colonne. La fréquence cardiaque d'entraînement, pour la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, est représentée par deux lignes différentes qui traversent le graphique en diagonale. Une définition de l'objectif de ces lignes figure dans le coin inférieur gauche du tableau. Si votre objectif est la forme cardiovasculaire ou la perte de poids, vous pouvez l'atteindre en vous entraînant à 80 % ou 60 % de votre FCM, selon un programme approuvé par votre médecin. Consultez votre médecin avant de participer à un programme d'exercices.



Sur tous les tapis roulant à programme de fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser la fonction de surveillance de la fréquence cardiaque sans utiliser le programme de fréquence cardiaque. Cette fonction peut être utilisée en mode manuel ou dans l'un des neuf programmes différents. Le programme de fréquence cardiaque contrôle automatiquement l'inclinaison.

TAUX D'EFFORT PERÇU

La fréquence cardiaque est importante, mais être à l'écoute de son corps présente également de nombreux avantages. L'intensité de l'entraînement ne dépend pas uniquement de la fréquence cardiaque. Votre niveau de stress, votre santé physique, votre santé émotionnelle, la température, l'humidité, l'heure de la journée, la dernière fois que vous avez mangé et ce que vous avez mangé, tout cela contribue à l'intensité à laquelle vous devez vous entraîner. Si vous écoutez votre corps, il vous dira tout cela.

Le taux de perception de l'effort (RPE), également connu sous le nom d'échelle de Borg, a été mis au point par le physiologiste suédois G.A.V.Borg. Cette échelle évalue l'intensité de l'exercice de 6 à 20 en fonction de la façon dont vous vous sentez ou de la perception de votre effort.

Le barème est le suivant :

Evaluation de la perception de l'effort

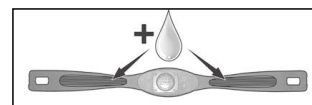
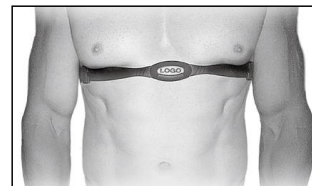
- 6 Minimal
- 7 Très, très léger
- 8 Très, très léger +
- 9 Très léger
- 10 Très léger +
- 11 Assez léger
- 12 Confortable
- 13 Assez difficile
- 14 Assez difficile +
- 15 Dur
- 16 Hard +
- 17 Très difficile
- 18 Très dur +
- 19 Très, très difficile
- 20 Maximal

Vous pouvez obtenir un niveau de fréquence cardiaque approximatif pour chaque note en ajoutant simplement un zéro à chaque note. Par exemple, une note de 12 correspond à une fréquence cardiaque approximative de 120 battements par minute. Votre RPE variera en fonction des facteurs évoqués précédemment. C'est le principal avantage de ce type d'entraînement. Si votre corps est fort et reposé, vous vous sentirez fort et votre rythme sera plus facile. Lorsque votre corps est dans cet état, vous êtes en mesure de vous entraîner plus intensément et l'EPR le confirme. Si vous vous sentez fatigué et léthargique, c'est que votre corps a besoin d'une pause. Dans cet état, votre rythme sera plus difficile. Encore une fois, cela se verra dans votre RPE et vous vous entraînerez au niveau approprié pour ce jour-là.

UTILISATION DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (EN OPTION)

Comment porter l'émetteur sans fil de la ceinture thoracique :

1. Fixez l'émetteur à la sangle élastique à l'aide des pièces de verrouillage.
2. Ajustez la sangle aussi fermement que possible, tant qu'elle n'est pas trop serrée pour rester confortable.
3. Positionnez l'émetteur centré au milieu de votre torse, face à votre poitrine (certaines personnes doivent positionner l'émetteur légèrement à gauche du centre). Fixez la dernière extrémité de la sangle élastique en insérant l'extrémité ronde et, à l'aide des pièces de verrouillage, fixez l'émetteur et la sangle autour de votre poitrine.
4. Positionnez l'émetteur directement sous les muscles pectoraux.
5. La sueur est le meilleur conducteur pour mesurer chaque minute des signaux électriques des battements du cœur.



Toutefois, vous pouvez également utiliser de l'eau ordinaire pour pré-mouiller les électrodes (2 zones ovales nervurées au dos de la ceinture et des deux côtés de l'émetteur). Il est également recommandé de porter la ceinture de l'émetteur quelques minutes avant l'entraînement. Certains utilisateurs, en raison de la chimie de leur corps, ont plus de difficultés à obtenir un signal fort et régulier au début. Après l'échauffement, ce problème s'atténue. Comme indiqué, le fait de porter des vêtements par-dessus l'émetteur/la sangle n'affecte pas les performances.

6. Votre séance d'entraînement doit être à portée - la distance entre l'émetteur et le récepteur - pour obtenir un signal fort et régulier. La longueur de la portée peut varier quelque peu, mais en général, restez suffisamment près de la console pour maintenir des relevés fiables, forts et de bonne qualité. Le fait de porter l'émetteur directement sur la peau nue garantit un fonctionnement correct. Si vous le souhaitez, vous pouvez porter l'émetteur sur une chemise. Pour ce faire, mouillez les parties de la chemise sur lesquelles les électrodes reposeront. Remarque : l'émetteur est automatiquement activé lorsqu'il détecte une activité du cœur de l'utilisateur. En outre, il se désactive automatiquement lorsqu'il ne reçoit aucune activité. Bien que l'émetteur soit résistant à l'eau, l'humidité peut avoir pour effet de créer de faux signaux. Vous devez donc prendre la précaution de sécher complètement l'émetteur après utilisation afin de prolonger la durée de vie de la pile (la durée de vie de la pile de l'émetteur est estimée à 2 500 heures). La pile de remplacement est une pile Panasonic CR2032.

Fonctionnement erratique

Attention ! N'utilisez pas ce tapis roulant pour les programmes de fréquence cardiaque à moins qu'une valeur de fréquence cardiaque réelle stable et solide ne soit affichée. L'affichage de nombres élevés et aléatoires indique un problème.

Zones de recherche d'interférences susceptibles de provoquer une irrégularité du rythme cardiaque :

1. Fours à micro-ondes, téléviseurs, petits appareils électroménagers, etc.
2. Lampes fluorescentes.
3. Certains systèmes de sécurité domestique.
4. Clôture périphérique pour un animal de compagnie.
5. Certaines personnes ont des difficultés à ce que l'émetteur capte le signal de leur peau. Si c'est le cas, essayez de porter l'émetteur à l'envers.
6. L'antenne qui capte votre fréquence cardiaque est très sensible. S'il y a une source de bruit extérieure, le fait de tourner l'appareil de 90 degrés peut désaccorder les interférences.

Une autre personne portant un émetteur à moins de 3' de la console de votre tapis roulant.

Si le problème persiste, contactez votre commerçant.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

ENTRETIEN DU PRODUIT APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

1. Rangez votre machine conformément aux instructions de pliage lorsqu'elle n'est pas utilisée.
2. Utilisez un chiffon légèrement humide pour nettoyer les zones où la sueur ou l'huile sont entrées en contact avec la machine.
3. Utilisez un chiffon en microfibre pour nettoyer l'écran tactile et enlever les huiles indésirables et autres éléments susceptibles d'endommager l'écran.
4. Évitez de laisser du papier ou d'autres petits débris dans les porte-gobelets.

NETTOYAGE GÉNÉRAL

La saleté, la poussière et les poils d'animaux peuvent bloquer les entrées d'air et s'accumuler sur le tapis roulant. Passez l'aspirateur sous votre tapis roulant tous les mois pour éviter l'accumulation excessive de saletés qui peuvent être aspirées et pénétrer dans les rouages internes sous le capot du moteur. Tous les deux mois, vous devez retirer le couvercle du moteur et aspirer soigneusement la saleté et les cheveux qui peuvent s'y accumuler.

DÉBRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION AVANT D'EFFECTUER CETTE TÂCHE.

L'ASSAINISSEMENT DE VOTRE ÉQUIPEMENT DE FITNESS

- Les surfaces non rembourrées à fort contact (plastiques durs) peuvent être désinfectées à l'aide d'une solution d'alcool isopropylique à 75 % et d'un chiffon propre et sec. Vaporisez les surfaces à désinfecter et utilisez un chiffon sec pour les nettoyer. Laissez les surfaces sécher avant de les utiliser.
- Pour les surfaces tapissées ou en plastique souple, utilisez un conditionneur après la désinfection. Veillez à suivre les instructions fournies par le fabricant de l'après-shampooing pour garantir une utilisation correcte du produit.
- Vous pouvez également préparer votre spray en mélangeant la proportion adéquate d'alcool isopropylique et d'eau distillée pour obtenir une solution à 75 %.

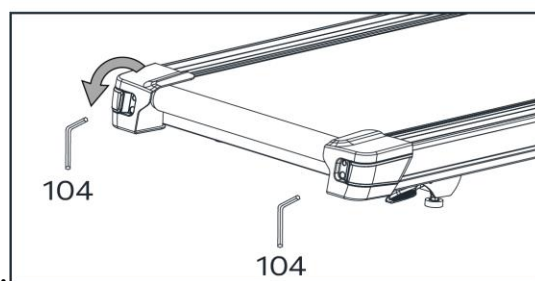
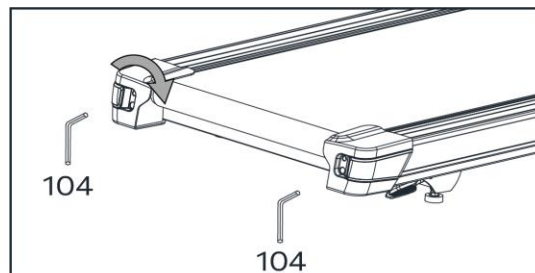
RÉGLAGE DE LA TRAJECTOIRE DE LA COURROIE

Le tapis roulant est conçu de manière à ce que la courroie reste raisonnablement centrée pendant l'utilisation. Il est normal que certaines courroies se déplacent d'un côté pendant l'utilisation, selon la démarche de l'utilisateur et s'il privilégie une jambe. Mais si, pendant l'utilisation, la courroie continue à se déplacer d'un côté, des réglages sont nécessaires.

RÉGLAGE DU SUIVI DE LA COURROIE

Une clé Allen de 6 mm est fournie pour ce réglage. Effectuez les réglages de suivi sur le boulon de gauche. Régler la vitesse de la courroie à 3 mph (5 kmph). Sachez qu'un petit ajustement peut entraîner une différence considérable qui n'est pas forcément visible immédiatement.

Si la courroie est **trop proche du côté gauche**, tournez le boulon d'un quart de tour vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre) et attendez quelques minutes pour que la courroie s'ajuste d'elle-même. Continuer à tourner d'un quart de tour jusqu'à ce que la courroie se stabilise au centre de la planche de roulement.

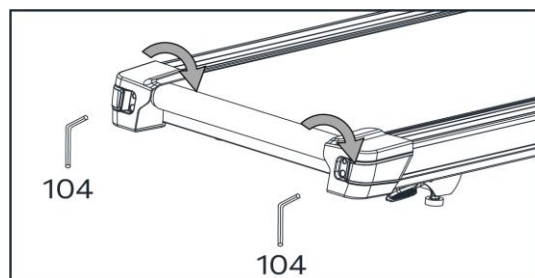


Si la courroie est **trop proche du côté droit**, tournez le boulon dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. La courroie peut nécessiter un réglage périodique de la trajectoire en fonction de l'utilisation et des caractéristiques de marche/course. Certains utilisateurs peuvent avoir un effet différent sur la trajectoire de la courroie. Il faut s'attendre à faire des ajustements au fur et à mesure pour centrer la courroie. Les ajustements deviendront moins importants au fur et à mesure de l'utilisation de la courroie. Le bon centrage de la courroie est une responsabilité du propriétaire commune à tous les tapis roulants.

! LA GARANTIE NE COUVRE PAS LES DOMMAGES CAUSÉS À LA COURROIE PAR UN MAUVAIS RÉGLAGE DE LA TRAJECTOIRE DE LA TENSION.

RÉGLAGE DE LA TENSION DE LA COURROIE

Réglage de la tension de la courroie - La tension de la courroie n'est pas essentielle pour la plupart des utilisateurs. Elle est cependant très importante pour les joggeurs et les coureurs afin d'obtenir une surface de course lisse et stable. Les réglages doivent être effectués à partir du rouleau arrière à l'aide de la clé Allen de 6 mm fournie dans l'emballage des pièces. Les boulons de réglage sont situés à l'extrémité des rails de marche, comme le montre le schéma ci-dessous.



Serrez le rouleau arrière juste assez pour éviter tout glissement au niveau du rouleau avant. Tournez les boulons de réglage de la tension de la courroie de roulement d'un quart de tour chacun et vérifiez que la tension est correcte en marchant sur la courroie et en vous assurant qu'elle ne glisse pas ou n'hésite pas à chaque pas. Lorsque vous réglez la tension de la courroie, veillez à tourner les boulons des deux côtés de manière égale, sinon la courroie risque de se déplacer d'un côté au lieu de rouler au milieu du plateau de coupe.

NE PAS TROP SERRER - Un serrage excessif endommagera la courroie et provoquera une défaillance prématurée des roulements.

Si vous tendez beaucoup la courroie et qu'elle glisse toujours, le problème peut venir de la courroie d'entraînement - située sous le capot du moteur - qui relie le moteur au rouleau avant. Si cette courroie est lâche, la sensation est similaire à celle de la courroie de marche. Le serrage de la courroie du moteur doit être effectué par un technicien qualifié.

ENTRETIEN GÉNÉRAL DE LA COURROIE ET PLANCHE

Votre tapis roulant utilise une combinaison de planche très efficace et brevetée. Les performances sont optimisées lorsque la planche est maintenue aussi propre que possible. Utilisez un chiffon doux et humide ou une serviette en papier pour essuyer le bord de la courroie et la zone située entre le bord de la courroie et le cadre. Passez également le chiffon le plus loin possible sous le bord de la courroie. Cette opération doit être effectuée une fois par mois pour prolonger la durée de vie de la courroie et de la planche. Une solution d'eau et de savon doux et une brosse à récurer en nylon permettent de nettoyer le dessus de la courroie texturée. Laissez sécher avant de l'utiliser.

Si la face d'origine de la planche présente une usure importante, elle doit être renversée. Contactez votre technicien pour obtenir de l'aide. N'appliquez aucun type de lubrifiant ou de cire sur la surface.

PROCÉDURE DE NETTOYAGE DE LA COURROIE ET DE LA PLANCHE ET ÉTALONNAGE

Nettoyage de la courroie et de la planche

Pour nettoyer la bande du tapis roulant :

1. Assurez-vous que votre machine est éteinte et que le cordon d'alimentation est débranché afin de minimiser les risques de blessures.
2. Saisir un bord de la bande du tapis roulant et le soulever légèrement pour exposer la zone située entre le haut de la base du tapis roulant et la bande de roulement.
3. Vérifier visuellement qu'il n'y a pas d'accumulation de saletés ou de débris.
4. Si des saletés et des débris sont présents, glisser une serviette ou un chiffon de nettoyage entre la bande du tapis roulant et le haut de la base du tapis roulant jusqu'à ce que vous puissiez saisir une extrémité de chaque côté. (Pour ce faire, le chiffon de nettoyage doit être plus long que la largeur de la bande de course).
5. Avec les deux mains, faire glisser le chiffon de nettoyage de haut en bas sur la longueur de la base du tapis roulant 1 à 2 fois.
6. En cas d'accumulation excessive de saletés, faites pivoter la courroie de moitié et répétez l'étape 5. Continuez jusqu'à ce que votre chiffon de nettoyage ne ramasse plus de saletés.
7. Retirer le chiffon de nettoyage du tapis roulant avant de le rebrancher.

Procédure d'étalonnage

1. Retirer la clé de sécurité.
2. Appuyez sur les touches **Start** et **Speed +** et maintenez-les enfoncées, tout en remettant la clé de sécurité en place. Maintenez les touches **Start** et **Speed enfoncées** jusqu'à ce que la fenêtre affiche "Factory settings", puis appuyez sur la touche **Enter**.
3. Vous pouvez maintenant régler l'écran pour qu'il affiche les paramètres métriques ou anglais (Miles ou Kilomètres). Pour ce faire, appuyez sur la touche d'**inclinaison +/-** pour afficher ce que vous voulez, puis appuyez sur **Enter** (la valeur de la vitesse maximale est affichée dans la fenêtre de vitesse, et la valeur de l'élévation maximale est affichée dans la fenêtre d'inclinaison).
4. Réglez la vitesse maximale (si nécessaire) sur 12,0 mph, puis appuyez sur **Entrée**.
5. Réglez la vitesse minimale (si nécessaire) à 0,5 mph, puis appuyez sur **Entrée**.
6. Assurez-vous que le diamètre de la taille de la roue est de 3,01, puis appuyez sur **Entrée**.
7. Retour à l'inclinaison - Activé (permet à l'inclinaison de revenir à zéro lorsque l'on appuie sur le bouton d'**arrêt**. Pour les ventes en Europe, les normes de l'UE exigent que cette fonction soit désactivée.)
8. Appuyez sur le bouton **Start** pour commencer l'étalonnage. Le processus est automatique ; la vitesse se met en marche sans avertissement, il ne faut donc pas se tenir sur la bande.

Réglage du capteur de vitesse

Si l'étalonnage ne réussit pas, il peut être nécessaire de vérifier l'alignement du capteur de vitesse.

1. Retirez le capot du moteur en desserrant les 4 vis qui le maintiennent en place (il n'est pas nécessaire de les retirer complètement).
2. Le capteur de vitesse est situé sur le côté gauche du châssis, juste à côté de la poulie du rouleau avant (la poulie est entourée d'une courroie qui va également au moteur). Le capteur de vitesse est petit, noir et relié à un fil.
3. Veillez à ce que le capteur soit aussi proche que possible de la poulie sans la toucher. Vous verrez un aimant sur la face de la poulie ; assurez-vous que le capteur est aligné avec l'aimant. Il y a une vis qui maintient le capteur en place et qui doit être desserrée pour ajuster le capteur. Resserrez la vis lorsque vous avez terminé.

Menu du mode ingénierie

La console est équipée d'un logiciel de maintenance/diagnostic intégré. Le logiciel vous permettra de modifier les paramètres de la console de l'anglais au système métrique et de désactiver le signal sonore du haut-parleur lorsqu'une touche est enfoncée, par exemple. Pour entrer dans le menu du mode ingénierie, appuyez sur les touches **Start**, **Stop** et **Enter** et maintenez-les enfoncées.

Maintenez les touches enfoncées pendant environ 5 secondes et le centre de messages affichera Engineering Mode Menu. Appuyez sur la touche **Enter** pour accéder au menu ci-dessous :

1. Test des touches (permet de tester toutes les touches pour s'assurer qu'elles fonctionnent)
2. Test d'affichage (teste toutes les fonctions d'affichage)
3. Fonctions (Appuyer sur Enter pour accéder aux paramètres et sur Speed + ou- arrow pour faire défiler)
 - Mode veille (activer pour que la console s'éteigne automatiquement après 15 minutes d'inactivité)
 - Mode pause (activer pour permettre une pause de 5 minutes, désactiver pour mettre la console en pause indéfiniment)
 - Maintenance
 - Unités (Définit l'affichage en mesures anglaises ou métriques)
 - BIP (Après la fermeture, il n'y a pas de son pour l'utilisation des touches)
4. Verrouillage enfant (Permet de verrouiller le clavier afin d'empêcher toute utilisation non autorisée de l'appareil. Lorsque le verrouillage enfant est activé, la console ne permet pas au clavier de fonctionner à moins que vous n'appuyiez sur les touches de verrouillage enfant pendant 3 secondes pour déverrouiller la console).
5. Sortie

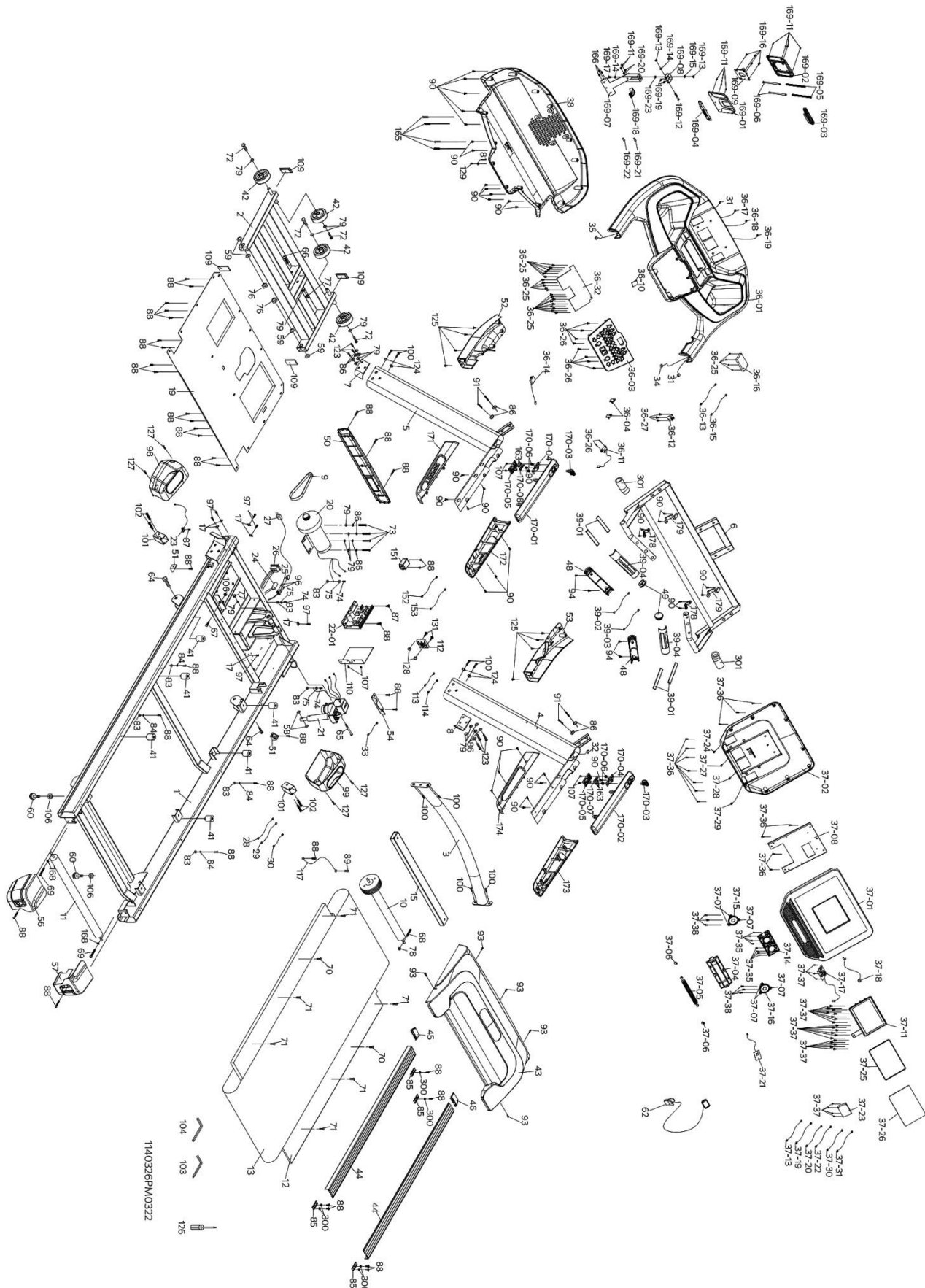
GUIDE DE DIAGNOSTIC

Avant de contacter votre détaillant pour obtenir de l'aide, veuillez prendre connaissance des informations suivantes. Cela peut vous faire gagner du temps et de l'argent. Cette liste comprend les problèmes courants qui peuvent ne pas être couverts par la garantie du tapis roulant.

SOLUTION/CAUSE DU PROBLÈME

L'écran ne s'allume pas	1. Le disjoncteur de la grille avant s'est déclenché. Poussez le disjoncteur jusqu'à ce qu'il s'enclenche. 2. La fiche est débranchée. Assurez-vous que la fiche est fermement enfoncée dans la prise murale de 120 VAC et dans le cadre de l'appareil. 3. Le disjoncteur du panneau de distribution peut être déclenché. 4. Défaut du tapis roulant. Contactez votre détaillant Spirit Fitness.
La bande de roulement ne reste pas centrée La bande du tapis roulant hésite lors de la marche ou de la course sur	L'utilisateur peut marcher en privilégiant ou en mettant plus de poids sur le pied gauche ou le pied droit. Si ce schéma de marche est naturel, décentrer légèrement la courroie du côté opposé au mouvement de la courroie. Voir la section Maintenance et entretien sur la tension et le suivi de la bande de roulement.
Le moteur ne répond pas après en appuyant sur le bouton de démarrage	1. Si la bande se déplace mais s'arrête après un court laps de temps et que l'écran affiche "E1", procéder à l'étalonnage. 2. Si vous appuyez sur Start et que la courroie ne bouge pas, l'écran affiche alors E1, contactez le service après-vente.
Le tapis roulant n'atteindra que environ 7 mph mais montre vitesse plus élevée sur l'écran	Cela indique que le moteur doit être alimenté pour fonctionner. Faible tension c.a. sur le tapis roulant. Ne pas utiliser de rallonge. Si une rallonge est nécessaire, elle doit être aussi courte que possible et de calibre 14 au minimum. Faible tension. Contacter un électricien ou le détaillant Spirit Fitness. Un courant alternatif de 120 volts minimum est nécessaire.
La bande de roulement s'arrête rapidement/soudainement lorsque la corde d'attache est tirée	Frottement élevé entre la courroie et le plateau. Voir la section Entretien et maintenance pour le nettoyage de la plate-forme.
Le tapis roulant se déclenche sur un circuit de 15 ampères	Frottement élevé entre la courroie et le plateau. Voir la section Maintenance et entretien.
L'ordinateur s'éteint lorsque l'on touche la console (par temps froid) en marchant ou en courant.	Le tapis roulant n'est peut-être pas mis à la terre. L'électricité statique fait "planter" l'ordinateur. Se reporter aux instructions de mise à la terre.
Le disjoncteur de la maison se déclenche, mais pas le disjoncteur du tapis roulant	Vérifier que le tapis roulant est le seul objet dans le circuit. Voir "Informations électriques importantes" au début de ce manuel pour plus de détails.

DIAGRAMME DE LA VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

Clé	Description de la pièce	Qté
1	Cadre principal	1
2	Support d'inclinaison	1
3	Barre de support	1
4	Montant droit	1
5	Montant gauche	1
6	Support de la console	1
7	Gousset (G)	1
8	Gousset (D)	1
9	Courroie d'entraînement	1
10	Rouleau avant avec poulie	1
11	Rouleau arrière	1
12	Planche du tapis roulant	1
13	Courroie de course	1
15	Entretoise de la planche	1
17	Montage sur fil de fer	6
19	Couvercle du cadre	1
20	Moteur d'entraînement	1
21	Moteur d'inclinaison	1
22-01	Contrôleur de moteur	1
23	1200m/m_Sensor W/Cable	1
24	Disjoncteur	1
25	Prise de courant	1
26	Interrupteur marche/arrêt	1
27	Cordon d'alimentation	1
28	70m/m_Fil de connexion (noir)	1
29	150m/m_Fil de connexion (blanc)	1
30	150m/m_Fil de connexion (noir)	1
31	800m/m_Câble de l'ordinateur (milieu-supérieur)	1
32	1250m/m_Câble de l'ordinateur (milieu)	1
33	550m/m_Câble de l'ordinateur	1
34	Câble de vitesse 800m/m (supérieur)	1
35	800m/m_Câble inclinaison (supérieur)	1
36	Console (inférieure)	1
37	Console (supérieure)	1
38	Couvercle de fond de console (grand)	1
39-01	Plaque d'impulsion	4
39-02	1100m/m_Fil à impulsion manuelle (BLANC)	1
39-03	1100m/m_Fil à impulsion manuelle (ROUGE)	1
39-04	Couvercle supérieur de poulis	2
41	Coussin	6
42	Roue de transport	4
43	Couvercle supérieur du moteur	1
44	Rail de pied en aluminium	2
45	Capuchon de rail de pied (G)	1

Clé	Description de la pièce	Qté
46	Capuchon de pied de rail (D)	1
48	Couvercle inférieur de poulx	2
49	Capuchon d'extrémité de poulx	2
50	Couvercle avant du moteur	1
51	Ancrage du couvercle du moteur (D)	2
52	Couvercle du montant (G)	1
53	Couvercle du montant (D)	1
54	Plaque de montage du ventilateur	1
56	Base de réglage (G)	1
57	Base de réglage (D)	1
58	Ø25×Ø10×3T_Nylon Rondelle (A)	2
59	Ø50 × Ø13 × 3T_Nylon Rondelle (B)	4
60	Pied de réglage	2
62	Clé de sécurité carrée	1
64	Boulon à tête hexagonale 1/2" × 57mm	2
65	3/8" × 4-1/2" _Boulon à tête creuse (acier allié)	1
66	Boulon à tête creuse 3/8" × 4" (acier allié)	1
67	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 1-3/4	1
68	Boulon à tête hexagonale M8 × 60mm	1
69	Boulon à tête cylindrique M8 × 80mm	2
70	Boulon à tête plate à tête fraisée M8 × 55mm	2
71	Boulon à tête plate à tête fraisée M8 × 35mm	6
72	3/8" × 3/4" _Boulon à douille à tête bombée	4
73	Boulon à tête hexagonale 3/8" × 1-1/4	4
74	Vis à tête Phillips M5 × 10mm	3
75	Ø5 × 1.5T_Rondelle fendue	3
76	1/2" × 15T_Nylon Écrou	2
77	3/8" × 7T_Nylon Écrou	2
78	M8 × 7T_Nylon Écrou	1
79	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Rondelle plate	16
81	Ø6.5 × Ø16 × 1.0T_Rondelle plate	1
83	M5_Rondelle étoile	7
84	Ø6 × Ø23 × Ø13 × 5,5T × 3T_Nylon bombé	4
85	Ø5.5 × 27 × 60 × 1.5T × 3.5H_Rondelle concave	4
86	Ø10 × 2.0T_Rondelle fendue	14
87	5 × 19mm_vis taraudeuse	2
88	Ø5 × 16L_vis taraudeuse	38
89	4 × 12mm_vis à tôle	1
90	3.5 × 16mm_vis à tôle	37
91	3/8" × 1-1/2" _Boulon à tête ronde	4
93	5 × 16mm_vis taraudeuse	5
94	M3 × 15mm_vis taraudeuse	4
96	3 × 10mm_vis à tôle	2
97	3,5 × 16mm_vis taraudeuse	6
98	Capuchon latéral du mât de la console (G)	1
99	Capuchon latéral du mât de la console (D)	1
100	5/16" × 3/4" _Boulon à tête ronde	8

Clé	Description de la pièce	Qté
101	Plaque de fixation de stabilisateur	2
102	Boulon à douille à tête plate 3/8" x 2-1/4	4
103	Clé Allen combinée et tournevis cruciforme	1
104	Clé Allen L	1
106	3/8" x 7T_écrou	3
107	3 x 10mm_vis à tôle	6
109	Embout carré	4
110	Plaque arrière du contrôleur	1
112	Ventilateur	1
113	400m/m_Câble de connexion du ventilateur du moteur-Blanc	1
114	400m/m_Câble de connexion du ventilateur du moteur-noir	1
117	600m/m_Fil de mise à la terre	1
123	3/8" x 2-1/2" _Boulon à tête ronde	6
124	Ø8 x 23 x 1,5T_Rondelle courbée	4
125	Ø3.5 x 16L_vis à tôle	8
126	Tournevis cruciforme	1
127	Vis à tête Phillips M5 x 10mm	4
128	Écrou M4 x 5T_Nylon	2
129	3.5 x 20mm_vis à tôle	1
131	Vis à tête Phillips M4 x 35mm	2
151	Filtre	1
152	250m/m_Fil de connexion (blanc)	1
153	250m/m_Fil de connexion (noir)	1
163	2 x 10mm_vis à tôle	8
165	Vis à tête Phillips M5 x 45mm	4
166	Vis à tête Phillips M5 x 25mm	3
168	Ø8.5 x Ø16 x 1.5T_Rondelle plate	2
169-01	Porte-tablette Couvercle avant	1
169-02	Support de tablette Couvercle arrière	1
169-03	Couvercle du support de tablette (clip supérieur)	1
169-04	Support de tablette Couvercle (clip inférieur)	1
169-05	Ressort	2
169-06	Colonne de ressort	2
169-07	Assemblage du support de tablette IPAD	1
169-08	Rotation du support d'essieu	1
169-09	Assemblage du support de console	1
169-11	3.5 x 12mm_vis à tôle	9
169-12	5/16" x 2-1/2" _Boulon à tête hexagonale	1
169-13	Écrou nylon 5/16" x 6T	2
169-14	Ø5/16" x 16 x 1.5T_Rondelle plate	2
169-15	Ø8 x 1,5T_Rondelle fendue	1
169-16	Vis à tête Phillips M5 x 12mm	4
169-17	Boulon à tête hexagonale 5/16" x 15mm	1
169-18	Bloc fixe	1
169-19	8,2 x 16 x 0,6T_Rondelle plate	2
169-20	Ø4 x 14 x 1T_Rondelle plate	2

Clé	Description de la pièce	Qté
169-21	Colle mousse unilatérale (28mm×9mm×4T)	1
169-22	Colle mousse unilatérale (25mm×25mm×4T)	1
169-23	Tampon	1
170	Assemblage du guidon	1
171	Couvercle extérieur du guidon (G)	1
172	Couvercle intérieur du guidon (G)	1
173	Couvercle de guidon Outer(D)	1
174	Couvercle de guidon intérieur(D)	1
178	Ancre	2
179	Ancre	2
300	Joint en caoutchouc	6
301	Poignée en mousse	2

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

GARANTIE DU TAPIS ROULANT

Dyaco Canada Inc. garantit toutes les pièces de ses tapis roulants SPIRIT, pour la période de temps indiquée ci-dessous, à partir de la date de vente au détail, telle que déterminée par le reçu de vente. Les responsabilités de Dyaco Canada Inc. comprennent la fourniture de pièces neuves ou remises à neuf, au choix de Dyaco Canada Inc. et le soutien technique à nos concessionnaires indépendants et à nos organismes de service. En l'absence d'un concessionnaire ou d'un organisme de service, ces garanties seront administrées par Dyaco Canada Inc. directement au consommateur. La période de garantie s'applique aux composants suivants :

Soudures du cadre	Durée de vie
Moteur d'entraînement	Durée de vie
Planche	Durée de vie
Tous les autres composants	10 ans
Main-d'oeuvre	1 an
Console	2 ans

*Les éléments cosmétiques, y compris, mais sans s'y limiter, les poignées, les revêtements de console et les étiquettes/décalcomanies.

RESPONSABILITÉS NORMALES DU CONSOMMATEUR

Cette garantie ne s'applique qu'aux produits destinés à un usage domestique ordinaire, et le consommateur est responsable des éléments énumérés ci-dessous :

1. L'enregistrement de la garantie peut être effectué en ligne : Allez sur www.dyaco.ca/garantie et remplissez le formulaire d'enregistrement de la garantie en ligne.
2. L'utilisation correcte du tapis roulant conformément aux instructions fournies dans le présent manuel, y compris les ajustements de la courroie.
3. L'installation correcte conformément aux instructions fournies avec le tapis roulant et à tous les codes électriques locaux.
4. Le raccordement correct à une alimentation électrique mise à la terre et de tension suffisante, le remplacement des fusibles grillés, la réparation des connexions lâches ou des défauts dans le câblage de l'habitation.
5. Les dépenses engagées pour rendre le tapis roulant accessible en vue de son entretien, y compris tout élément qui ne faisait pas partie du tapis roulant au moment où il a été expédié de l'usine.
6. Les dommages causés à la finition du tapis roulant pendant le transport, l'installation ou après l'installation.
7. L'entretien et la maintenance de l'appareil, tel que spécifié dans le présent manuel.

EXCLUSIONS

Cette garantie ne couvre pas les éléments suivants

1. LES DOMMAGES CONSÉCUTIFS, COLLATÉRAUX OU ACCESSOIRES TELS QUE LES DOMMAGES MATÉRIELS ET LES FRAIS ACCESSOIRES RÉSULTANT DE TOUTE VIOLATION DE LA PRÉSENTE GARANTIE ÉCRITE OU DE TOUTE GARANTIE IMPLICITE.
2. Note : Certaines régions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects, de sorte que cette limitation ou exclusion peut ne pas s'appliquer à vous.
Remboursement des appels de service au consommateur. Remboursement au commerçant des appels de service qui n'impliquent pas de dysfonctionnement ou de défaut de fabrication ou de matériau, pour les appareils qui sont au-delà de la période de garantie, pour les appareils qui sont au-delà de la période de remboursement des appels de service, pour les tapis roulants qui ne nécessitent pas le remplacement de composants, ou pour les tapis roulants qui ne sont pas utilisés dans le cadre d'un usage domestique ordinaire.
3. Les dommages causés par des services effectués par des personnes autres que les entreprises de service autorisées de Dyaco Canada Inc. ; l'utilisation de pièces autres que les pièces d'origine de Dyaco Canada Inc. ou des causes externes telles que la corrosion, la décoloration de la peinture ou du plastique, les altérations, les modifications, l'abus, le mauvais usage, l'accident, l'entretien inadéquat, l'alimentation électrique inadéquate ou les cas de force majeure.
4. Les produits dont le numéro de série d'origine a été enlevé ou modifié.
5. Les produits qui ont été vendus, transférés, troqués ou donnés à un tiers.
6. Les produits qui n'ont pas de carte d'enregistrement de garantie dans les dossiers de Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. se réserve le droit de demander une preuve d'achat si aucun enregistrement de garantie n'existe pour le produit.
7. LA PRÉSENTE GARANTIE REMPLACE EXPRESSEMENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS LES GARANTIES DE QUALITÉ MARCHANDE ET/OU D'ADÉQUATION À UN USAGE PARTICULIER.
8. L'utilisation du produit dans un environnement autre que résidentiel.
9. Les garanties en dehors de l'Amérique du Nord peuvent varier. Veuillez contacter votre commerçant local pour plus de détails.

SERVICE

Conservez votre acte de vente. La période de travail est de douze (12) mois à compter de la date de l'acte de vente. Si des travaux d'entretien sont effectués, il est dans votre intérêt d'obtenir et de conserver tous les reçus. Cette garantie écrite vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez également bénéficier d'autres droits qui varient selon les régions. Les services prévus par cette garantie doivent être obtenus en suivant les étapes suivantes, dans l'ordre :

1. Contactez votre commerçant agréé SPIRIT.
2. Si vous avez des questions sur votre nouveau produit ou sur la garantie, contactez Dyaco Canada Inc. au 1-888-707-1880.
3. Si aucun service local n'est disponible, Dyaco Canada Inc. réparera les pièces, au choix de Dyaco Canada Inc. pendant la période de garantie, sans frais pour les pièces. Tous les frais de transport, tant à notre usine qu'au retour chez le propriétaire, sont à la charge de ce dernier. Le propriétaire est responsable de l'emballage adéquat lors du retour à Dyaco Canada Inc. Dyaco Canada Inc. n'est pas responsable des dommages survenus pendant le transport. Faites toutes les réclamations pour les dommages causés par le transport auprès du transporteur approprié. NE PAS ENVOYER D'APPAREIL À NOTRE USINE SANS NUMÉRO D'AUTORISATION DE RETOUR. Tout appareil arrivant sans numéro d'autorisation de retour sera refusé.
4. Pour toute information complémentaire, ou pour contacter notre service après-vente par courrier, envoyez votre correspondance à l'adresse suivante
Dyaco Canada Inc.
5955, rue Don Murie
Niagara Falls, ON
L2G 0A9

Les caractéristiques ou spécifications du produit telles que décrites ou illustrées peuvent être modifiées sans préavis. Toutes les garanties sont données par Dyaco Canada Inc.



Visitez-nous en ligne pour obtenir de l'information sur nos autres marques et produits fabriqués et distribués par Dyaco Canada Inc.

SPIRIT

spiritfitness.ca

X **XTEERRA**
FITNESS

xterrafitness.ca

UFC

dyaco.ca/UFC/UFC-home.html

agio.
life begins
outdoors.

agiocanada.ca

SOLE
FITNESS

solefitness.ca

EVERLAST

dyaco.ca/everlast.html

Cikada

cikada.ca

TRAINOR
SPORTS

trainorsports.ca

Pour plus d'informations, veuillez contacter Dyaco Canada Inc.

T: 1-888-707-1880 | 5955 Don Murie St., Niagara Falls, Ontario L2G 0A9 | sales@dyaco.ca